玩转儿童数码摄影的乐趣

WANZHUAN ERTONG SHUMA SHEYING DE LEQU

◎ 视野文化 编著

華中科技大學出版社
http://www.hustp.com

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

玩转儿童数码摄影的乐趣

WANZHUAN ERTONG SHUMA SHEYING DE LEQU

◎ 视野文化 编著

华中科技大学出版社
http://www.hustp.com

内　容　简　介

孩子的内心总是那样的难以捉摸，前一分钟的拍摄还好端端的，下一分钟就变成了一个不肯合作的拍摄对象。所以，很多摄影师都认为拍摄儿童是件很头痛的事情。这本书不仅仅是教授简单的拍摄技术，更是为了教会与孩子沟通的方法。从前三章介绍儿童摄影的基础知识开始，到第四章为您准备的拍摄儿童最好用也最实用的10个技巧，第五章讲述在不同地点、不同环境的儿童摄影技巧，再到最后一章教您学习为儿童照片做又好玩又漂亮的后期处理，一步一步带您认识儿童摄影，玩转儿童摄影。

除了这些以外，本书还提供了大量漂亮的儿童照片供大家欣赏、学习，配以条理清晰的文字内容，相信您定会学到不少儿童摄影知识。现在就让我们一起开始记录身边那些可爱的小朋友，以及我们和小朋友在一起的珍贵时刻，拿起相机捕捉那些幸福的瞬间吧！

图书在版编目（CIP）数据

玩转儿童数码摄影的乐趣／视野文化 编著．—武汉：华中科技大学出版社，2010年8月

ISBN 978-7-5609-6126-2

Ⅰ．玩…　Ⅱ．视…　Ⅲ．①儿童－人像摄影－摄影技术②数字照相机－摄影技术　Ⅳ．J413　TB86

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第056232号

玩转儿童数码摄影的乐趣　　视野文化 编著

责任编辑：杜月朋　　责任监印：熊庆玉

封面设计：唐　宇　　责任校对：张　嵘

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

地　　址：武昌喻家山

邮政编码：430074　　电　　话：027-87556096　010-84533149

网　　址：http://www.hustp.com

版　　次：2010年8月第1版　　印　　次：2010年8月第1次印刷

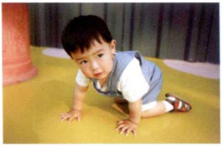
开　　本：889mm×1240mm　1/32　　印　　张：6.5

字　　数：160 000　　印　　刷：湖北新华印务有限公司

ISBN 978-7-5609-6126-2／J·158　　定　　价：38.00元

(本书若有印装质量问题，请向出版社发行部调换)

目录
Contents



第一章 拍摄儿童前的准备工作…… 1

1.1 儿童摄影的器材准备 …… 2
1.1.1 标准镜头 …… 3
1.1.2 广角镜头 …… 4
1.1.3 中长焦镜头 …… 5
1.1.4 常用附件 …… 7
1.2 背景、场景的选择与布置 …… 13
1.3 拍摄时的道具及服饰 …… 20
1.4 了解儿童摄影的基础知识 …… 24
1.4.1 使用自动模式，轻松拍出漂亮的照片 … 24
1.4.2 选择不同的快门速度拍摄儿童 …… 27
1.4.3 巧用光圈表现可爱儿童 …… 28
1.4.4 巧设ISO拍摄清晰图像 …… 30
1.4.5 控制好手中的相机 …… 32

第二章 巧用户外光线拍摄儿童… 33

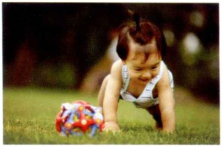
2.1 拍摄富有立体感的儿童照片 …… 34
2.1.1 使用正面光 …… 34
2.1.2 使用侧光 …… 35
2.2 利用反射光线 …… 36
2.3 巧妙利用逆光拍摄儿童 …… 39
2.4 不同光质的光线特点 …… 42
2.5 巧妙利用影子 …… 44
2.6 户外拍摄是否使用闪光灯 …… 46
2.7 在阴天环境下拍摄儿童 …… 49
2.8 巧妙利用金色的黄昏光线 …… 51
2.9 利用窗外的柔和光线 …… 53
2.10 直射阳光下拍摄儿童 …… 57
2.10.1 利用自然光线表现孩子的神态 …… 57
2.10.2 充足的阳光使画面更加鲜明 …… 59
2.11 色温和白平衡 …… 60
2.12 正确测光的要领 …… 64
2.12.1 平均测光模式 …… 66
2.12.2 中央重点测光模式 …… 66
2.12.3 中央部分测光模式 …… 67
2.12.4 点测光模式 …… 68
2.12.5 多区域测光模式 …… 69
2.13 正确曝光的方法 …… 72
2.13.1 光圈优先模式 …… 72
2.13.2 快门速度优先模式 …… 73
2.13.3 程序自动曝光模式 …… 74
2.13.4 景深自动曝光模式 …… 74

第三章　好构图使照片生动……… 77

3.1 构图的基本要素 ……………………… 78
3.1.1 线 ……………………… 78
3.1.2 形 ……………………… 81
3.1.3 明暗及色调 ……………………… 82
3.2 构图的原则 ……………………… 83
3.2.1 要将相机视角置于儿童眼睛的部位 …… 84
3.2.2 切勿“切去”手和脚 ……………………… 84
3.2.3 在孩子周围留出一定的空间 ……………… 85
3.3 突出人物的取景方法 ……………………… 86
3.4 景别的运用 ……………………… 90
3.4.1 全景 ……………………… 91
3.4.2 中景 ……………………… 92
3.4.3 近景 ……………………… 92
3.4.4 特写 ……………………… 93
3.5 留白的美 ……………………… 94
3.6 各种构图的法则 ……………………… 96
3.7 对称与均衡 ………………………101
3.8 巧用前景拍摄儿童 ………………………103
3.9 将父母作为陪衬 ………………………105
3.10 在某些框架内取景 ………………………107
3.11 保持简洁 ………………………108
3.12 打破规则 ………………………111
3.13 辅助构图 ………………………114

第四章　最出效果的十大技巧…… 117

4.1 学会与儿童交朋友 ………………………118
4.2 不同年龄段的拍摄方法 ………………………121
4.2.1 新生婴儿 ……………………… 121
4.2.2 婴儿 ……………………… 123
4.2.3 蹒跚学步的孩子 ……………………… 124
4.2.4 学龄前儿童 ……………………… 126
4.2.5 学龄儿童 ……………………… 127
4.3 利用抓拍捕捉孩子最自然的神态 ………128
4.4 拍摄与环境融为一体的儿童照片 ………133
4.5 改变你的拍摄高度 ………………………136
4.5.1 从孩子眼睛的高度拍摄 ……………… 136
4.5.2 俯拍 ……………………… 137
4.5.3 仰拍 ……………………… 139
4.6 连拍捕捉精彩瞬间 ………………………139
4.7 手的处理 ………………………141
4.8 眼神的表现 ………………………144
4.9 巧用吸引注意力的道具 ………………………151
4.10 与小动物玩耍 ………………………155



第五章　最适合拍摄儿童的场所… 157

5.1　在影棚内拍摄孩子 ……158
5.2　在家尽情享受儿童摄影的乐趣 ……161
5.3　在公园里拍摄 ……164
5.3.1　鲜花簇拥的北小河公园 …… 166
5.3.2　回归自然——南戴河 …… 167

第六章　修饰照片和照片展示…… 169

6.1　利用色阶对照片进行基本的修饰 ……170
6.2　用柔光滤镜制作漂亮的照片 ……179
6.3　创建自然的黑白照片 ……183
6.4　制作油画效果 ……184
6.5　制作染色玻璃效果 ……188
6.6　儿童照片展示画廊 ……193

miffy

PDG

PDG

写在前面的话

每个喜欢孩子以及想要学习如何捕捉孩子的活泼身影的人都应该尝试儿童摄影。选择儿童作为拍摄对象，可以让自己的生活更有趣味。儿童就像可爱的精灵，他们天真无邪、无拘无束、无忧无虑，既可爱又如此生动。

随着数码摄影技术的发展，现在很多人都能拍摄出曝光较为正确的儿童照片了。但要拍摄出更为出色的儿童照片，则需要一些技巧。如果想学习更多的儿童摄影知识，来充分享受拍摄儿童的乐趣，那么，现在就开始吧！

PDG

第一章
拍摄儿童前的准备工作

要使所拍摄的儿童照片具有一定的艺术性，在按动相机快门之前，就要对所拍摄的照片有一个初步的构思，并且要做好拍摄前的准备工作，之后再进行拍摄会更加得心应手。

01 数码影像馆

1.1 儿童摄影的器材准备

在拍摄不同主题的摄影作品时，要充分考虑选用合适的器材，不打无准备之仗。提前准备好拍摄时用到的器材，可以帮助您很好地表达拍摄意图，拍出满意的照片。

首先要考虑的当然是选择哪种相机。为此，先来了解有关各种数码相机的基础知识吧。我们都知道，平时经常用到的相机是家庭式数码相机，也就是大家熟知的“卡片机”。卡片机很适合居家使用，模式简单，容易操作，携带方便。家中拥有一款卡片机，可以随时记录宝宝的一举一动，非常方便。

外观精巧、使用方便的卡片机，可进行LCD实时取景，使拍摄更加便捷

虽然卡片机外观时尚、携带方便、操作简单，但其功能很有限。除了卡片机外，还有较为专业的数码单反相机。与小数码相比，数码单反相机的功能要强大许多，在成像质量上也更胜一筹。此外，可以更换各种镜头也是数码单反相机的一大优势。因此，对照片质量要求较高的朋友，可以考虑选择一台适合自己的数码单反相机，以便拍摄出更多、更好的照片。

数码单反相机——CanonEOS 5D Mark Ⅱ

数码单反相机可以更换各种镜头，以获得不同的拍摄效果。下面来介绍几种常用的镜头及一些附件的使用方法，为您提供一些参考，以便在不同场合拍摄时加以选择。

1.1.1 标准镜头

大多数人在使用数码单反相机之初，都是使用标准镜头。所谓标准镜头，是指焦距长度与胶片对角线长度相等的镜头。对于135mm的相机来说，标准镜头就是指焦距从45mm到58mm之间的镜头。

标准镜头具备许多优点。首先，使用标准镜头拍摄的照片图像质量较好。标准镜头任何一级光圈产生的图像都要比其他焦距镜头产生的图像清晰得多，具有较高的分辨能力和较大的反差。之所以被称作标准镜头，是因为标准镜头的视角最接近人眼的视觉效果，画面即肉眼所见，不会出现变形，因而更加真实自然。而光圈孔径大、通光量大的特点，使标准镜头在低照度的条件下也非常适用。

√ 标准镜头能够使画面得到准确还原

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/400s
测光模式：评价测光　感光度：ISO100
光圈：F8　曝光补偿：0

√ 标准镜头的大光圈能够在弱光环境中确保证画面的清晰明亮

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/60s
测光模式：中央重点测光　感光度：ISO200
光圈：F1.2　曝光补偿：0

1.1.2 广角镜头

相比标准镜头，广角镜头是一种会导致画面夸张变形的镜头。广角镜头的焦距要比标准镜头的焦距短，一般在24mm～35mm之间，但其视角比标准镜头要大一倍左右。由于它的视角比较大，视野范围更广，在狭小的空间内拍摄有很大的优越性。平时我们经常使用到的广角镜头有16-35mm、12-24mm等。

广角镜头会使画面中近大远小的透视关系发生不同程度的畸变，畸变程度和镜头的焦距有关，焦距越短，变形程度越大。同时，还和镜头与被摄者之间的距离密切相关，拍摄距离越远，变形程度越小；拍摄距离越近，变形程度越大。所以，在使用广角镜头拍摄时，要注意不要离儿童过近，因为不管从哪个角度拍摄，都会使人物发生变形。由此可见，广角镜头一般不适用于拍摄儿童特写。

但使用广角镜头拍摄儿童，也有其优点。广角镜头视角非常广，用它来描绘儿童周围的环境是有利的，这种效果是其他镜头难以达到的。由于摄入画面的场景非常广阔，因而能够将更多的元素纳入镜头。例如右图中，画面中不单单有近处作为被摄主体的小女孩，还有背后的家长和玩伴，大笑的孩子和彩色的气球为画面添加了更多的欢乐元素。而广角镜头的透视夸张、变形的特点，也使被摄主体更加突出，整个画面喜气洋洋，又主次分明。

√ 广角镜头适合表现拍摄场景及营造画面氛围

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/640s
测光模式：评价测光　感光度：ISO100
光圈：F5.6　曝光补偿：0

1.1.3 中长焦镜头

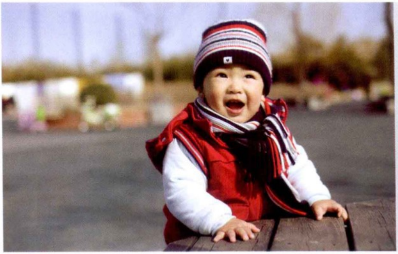
中长焦镜头的焦距长于标准镜头，一般为85mm～300mm。相比标准镜头，中长焦镜头更加适合拍摄儿童。原因之一是，中长焦镜头的透视关系正常，画面不易出现明显变形，很少有畸变现象，拍摄出的人物非常真实自然。选择中长焦镜头时，最好选择恒定大光圈镜头（如70-200mm F2.8），光圈大，景深自然要小一些，能够压缩前后景点比例，从而将不理想的前景和背景进行虚化，以便突出被摄主体。

√ 使用长焦镜头拍摄儿童，背景得到自然虚化，压缩了前后景比例，突出儿童的动作与神态

曝光模式：光圈优先　测光模式：评价测光　光圈：F2.8　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

中长焦镜头还有一个优点，就是可以和好动的儿童保持一段适当的拍摄距离，而不会被儿童发现。这样往往能轻易地抓拍到流露真实情感的表情特写，从而表现儿童天真无邪的神情和天真烂漫的本性。当使用标准镜头和广角镜头拍摄时，需要靠近儿童，这样有可能导致儿童的表情不自然。了解这一点，对于拍摄儿童极为重要。

长焦镜头由于视野比较小，在使用的时候应该选择合适的光圈控制画面效果。通常都是使用大光圈将无关紧要的背景处理成朦胧一片，以虚衬实，从而将主体表现得鲜明、清晰，观者的视线也自然会集中到被摄者身上。



√ 使用长焦镜头可以远距离抓拍孩子真实、自然的表情和神态

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F1.2
快门速度：1/1800s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

√ 使用长焦镜头、大光圈拍摄，将背景处理成朦胧一片，以虚衬实，将儿童表现得鲜明、清晰

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F1.2
快门速度：1/1800s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

技巧·提示

其实，长焦镜头也有许多不足之处。首先，由于焦距过长，景深效果不如标准镜头，对焦必须十分准确，其次，长焦镜头的视角一般都比较小，再加上比较笨重，在弱光环境下拍摄会比较困难，需要使用三脚架保证画面的清晰。

1.1.4 常用附件

电池与存储卡

使用数码相机时，必须准备充足的电池，才能保证拍摄顺利完成。如果拍摄过程中没电了是一件非常扫兴的事，万一错过了非常精彩的瞬间镜头，会让人后悔莫及。当然，您还可以选择使用电源线来维持相机的电量。但宝宝多是爱玩、好动的，在拍摄时难免四处蹦跳，很有可能会碰到电源线。这样不仅容易错过拍摄时机，还会带来危险。建议在拍摄之前最好检查电池的电量是否充足，如果电量不足就应及时充电。

同样，存储卡也是保证相机拍摄成功的前提。尤其在使用高速连拍进行拍摄时，若卡的容量较小，会很快无存储空间。不同品牌的相机存储卡也不尽相同。现在市场上流行的存储卡主要有CF卡、MMC卡、SD卡、记忆棒和XD卡。由于性能、稳定性以及设计方面的原因，CF卡和SD卡已经成为现在数码相机使用的主流存储产品。

Canon数码单反相机的充电器及电池

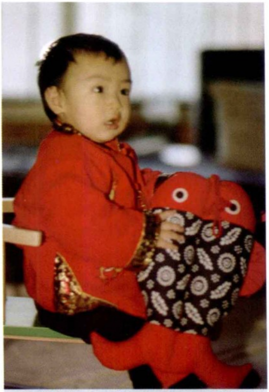
KINGSTON金士顿的CF卡，容量为4GB

技巧·提示

存储卡的容量有大有小，有的CF卡最高容量甚至可达64GB。但是不是存储卡越大越好呢？事实并非如此。除非是要进行大量的高速连拍，一般为了存储安全，我们建议不要使用容量过大的存储卡。因为存储卡会有意外损坏的可能性，使用多张小容量的存储卡代替一张大容量的存储卡，可以在出现意外的时候减少照片的损失。

三脚架与独脚架

一般人在购买数码相机的时候，往往会忽视三脚架的选购，以为三脚架是可有可无的东西。其实，在平时使用数码相机的时候，大家都会发现，许多拍摄情景都离不开三脚架的使用。尤其是在弱光和室内照明较差的情况下拍摄时，有时候即使把光圈开到最大，也无法保证手持拍摄照片的清晰度。这时候，三脚架的作用就充分地体现出来了。



✕ 未使用三脚架拍摄，画面非常模糊

曝光模式：光圈优先　光圈：F1.2
测光模式：点测光　快门速度：1/60s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

√ 使用三脚架拍摄，画面非常清晰

曝光模式：光圈优先　光圈：F1.2
测光模式：点测光　快门速度：1/60s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

三脚架的重量各不相同，一般来说越重越利于相机的稳定。但重型三脚架携带不方便，这时可以选择碳素纤维材料的三脚架，质量好且重量轻，能确保相机的稳定。

除三脚架以外，独脚架也能起到稳定相机的作用，但它不适用于长时间曝光，只是比三脚架更便携，通常可以将快门速度放慢2~3挡。

三脚架

独脚架

快门线与快门遥控器

即使使用三脚架拍摄，或多或少也会因为手按相机快门造成轻微的抖动、倾斜，导致画面的清晰度受到影响。如果对成像质量要求特别高的话，可以选择快门线，并配合三脚架的使用。快门线可以在不接触相机表面的前提下控制相机的快门，以避免相机的抖动。在使用快门线的时候，要注意快门线与相机接口连接的稳定性，可以用胶布把数据线固定在相机的三脚架上。

用于数码单反相机的快门线

将快门线连接在相机相应的接口上，使用时只需轻轻一按即可

数码相机还可以通过遥控器来完成对相机快门的控制。使用时，可以根据拍摄的实际情况来选用适当的方式操控快门。在使用遥控器控制快门的时候，一般有延迟遥控和快速反应遥控两种模式。特别需要注意的是，遥控器有一定的距离限制，只有在有效的使用范围内，待相机对焦完成以后，才能按下相机的快门。

快门遥控器和三脚架是保证照片清晰的最佳组合

遮光罩

遮光罩也是常用的拍摄附件，有金属、硬塑、软胶等质地。其主要作用是防止光线进入镜头，进而影响画面效果。主要用于以下几种情况：在逆光和侧光下或者使用闪光灯拍摄时，为了防止不必要的光线进入镜头；在顺光和侧光条件下拍摄的时候，避免散射光进入镜头；在强光和夜景环境下拍摄时，避免周围的干扰光线进入镜头。

常见的遮光罩有花

× 未使用遮光罩，画面感觉雾蒙蒙的

曝光模式：光圈优先　光圈：F2.8
测光模式：点测光　快门速度：1/125s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

√ 使用遮光罩后，画面的层次感和对比度都较强

曝光模式：光圈优先　光圈：F2.8
测光模式：点测光　快门速度：1/125s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3Ev

瓣形和圆筒形两种。花瓣形遮光罩和圆筒形遮光罩的用途是一样的，区别在于花瓣形遮光罩多用于变焦镜头。之所以做成花瓣形，是为了避免在短焦端四周出现暗角。

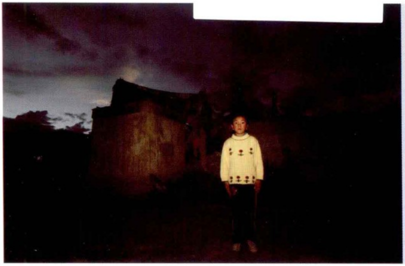
花瓣形遮光罩

圆筒形遮光罩

除了能起到遮光的作用之外，遮光罩还能有效地保护镜头。比如，防止镜头的意外损伤，也可以避免手指误触镜头使镜头表面形成污渍，还能在一定程度上为镜头遮挡风沙和雨雪。

闪光灯

一般的数码相机都随机配备了一个内置闪光灯，但内置闪光灯在使用时都与镜头的方向一致，光线直射在被摄者身上，光质非常硬，会导致被摄者表情不自然，严重破坏画面的美感。不仅如此，内置闪光灯受功率限制，在拍摄一些大场景或微小物体时往往力不从心。小孩子的眼睛非常敏感和脆弱，使用闪光灯拍摄极有可能对他们的眼睛造成伤害。因此，在拍摄儿童时，应尽量避免使用相机的内置闪光灯，但可以使用外置闪光灯。



✕

使用相机的内置闪光灯拍摄，画面光线生硬，缺少美感和立体感

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
感光度：ISO100
光圈：F8
快门速度：1/125s
曝光补偿：0

细心观察就会发现，许多数码单反相机在机身的上部都有一个小的金属插口，这是为外置闪光灯准备的热靴或闪光灯插孔。外置闪光灯最大的优势就是功率大、闪光照射的距离远。

数码单反相机闪光灯上置有热靴

此外，外置闪光灯还可以自由调整照射的角度。在使用的时候可以用打跳灯的方式为被摄者补光，即先向周围的环境闪光，再由实体向被摄者身上反射，比如墙壁、天花板等。这样补充的光线接近于自然光，画面效果好，也更具美感。

外置闪光灯安装在相机上的效果

技巧·提示

使用相机的内置闪光灯拍摄人物很容易出现红眼的现象，而使用外置闪光灯则可以调节闪光灯的方向以避免直射人物而出现红眼的现象。

相机的保养

除以上各种附件外，还要准备好保护摄影器材的清洁工具。数码相机在使用一段时间以后，会沾上灰尘、油渍等污渍，这些污渍会严重影响画面的质量。而且宝宝还总是喜欢吃各种零食，玩沙土、泥巴等，拍摄时难免会沾上这些污渍。如果进入到机身和镜头中而又长时间不清洁的话，就会影响相机的性能。

✕

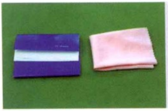
灰尘和污渍进入到镜头内，形成了难看的污点，严重影响了画面的美观

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
感光度：ISO100
光圈：F2.8
快门速度：1/125s
曝光补偿：0

清洁相机的工具有软布、麂皮、吹气球、镜头笔、擦镜纸等。它们都具有清洁相机的作用，区别在于清洁程度不同。吹气球一般用于清理的第一道工序，能够清除镜头上的灰尘。吹气球的通气量越大，清洁效果越好。

吹气球

麂皮和软布用于擦拭不易清理的灰尘、污渍等，但要注意选择不会脱毛屑的擦镜布，否则擦拭镜头和相机时落下的毛屑会粘在镜头和机身上，不仅起不到清洁作用，反而会给相机带来不必要的污染。



擦镜纸和擦镜布

镜头笔一般用于中高档次的镜头，价格不菲，但携带方便，擦拭镜头的效果也最好。对于镜头中难以清理的细小部位，是非常适用的。使用时，应该从镜片的中心开始由内向外慢慢擦拭。

镜头笔

技巧·提示

清洁镜头的时候要注意，不要太过频繁地擦拭镜头，这样很容易磨损镜头。在使用镜头纸、擦镜布和镜头笔之前，应该先使用吹气球将镜片表面的灰尘吹去，以避免在擦拭过程中磨损镜片。

1.2 背景、场景的选择与布置

一张照片成功的首要因素，在于是否突出了拍摄的主题。而对于儿童摄影来说，一个好的背景，最基本的要求就是能够把人物从画面中凸显出来。

有句话说得好："简单就是美！"其实，简单的背景最利于拍出好照片，背景简洁明了，自然能够轻易地将人物推向视觉的焦点。而杂乱的背景只会喧宾夺主，分散观者的注意力，从而严重影响画面效果。

如果你是刚开始学习摄影的新手，不妨尝试使用纯色的背景来拍摄儿童，这是一条捷径。纯色的背景特别有利于表现出孩子的天真、纯洁。白色、灰色或者其他淡淡的颜色都适合拍摄高调的照片，尽量不要使用让人感觉压抑的黑色或者其他比较沉重的颜色，因为这些颜色不利于表现孩子的活泼可爱。

√ 干净的背景衬托出孩子的纯真可爱，画面也更加的清爽

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
光圈：F8
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

你可以尝试在白色的墙壁前拍摄儿童，白色的墙壁既容易寻找又有利于拍摄。几乎每个家庭的房间内都有白色的墙壁，趁孩子在房间里玩耍的时候就可以拍到背景简洁的照片。在白色的墙壁前拍摄时，尽量不要让孩子身穿白色的衣服，特别是为了强调画面的活泼轻快而采用高调的拍摄方法时，墙壁的颜色很容易掩盖衣服的色彩。

下图中的孩子就是身穿深色衣服，和墙壁很好的隔开，表现出了画面的空间感，凸显了被摄主体。

√ 男孩身穿深色的衣服，很好的和白色背景区别开来

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
光圈：F8
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

公园里的青草地也是非常不错的拍摄场地。拍摄时只要不把草地以外的景物纳入画面，就能得到背景简洁的画面效果，更好地突出被摄主体。你看，宝宝在草地上玩耍的样子，多么朝气蓬勃！

√ 嫩绿的草地和夕阳下拖曳出的长长的影子，使得画面安静又美丽，宝宝也更显得活泼可爱

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
光圈：F5.6
快门速度：1/500s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

只要用心寻找，我们身边有许多绝佳的拍摄背景：室内木质地板、干净的蓝天、颜色鲜艳又特别的大铁门、干净的路面，甚至宝宝睡觉时包围他的可爱棉被。在这些环境中，只要你在拍摄以前保证孩子周围没有杂乱的物品，就能轻易拍出很棒的照片。不要偷懒哦，多多用心观察，一定会使你的拍摄水平大有进展的！

√ 采用干净的天空做背景，整体画面非常美

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
光圈：F11
快门速度：1/320s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

技巧·提示

使用天空做背景的时候，一定要选择晴朗的天气，且必须在早上10点之前拍摄，因为这时候的天空比较蓝，能拍出更好的效果。如果在天空一片灰白的时候拍摄，画面感觉就不会太好了。

× 正午的直射阳光使得天空较白，画面缺少美感

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
感光度：ISO100
光圈：F5.6
快门速度：1/640s
曝光补偿：0

除了利用现有的环境作为背景，我们还可以随时随地制造合适的背景。其实，只需小小动一下脑筋，发挥自己的创造力，家里的毯子、床罩、床单都是非常好的背景布，甚至一块平时不用的废布都可以拿来当作背景。这些大块的布物美价廉，柔和的质感也能更好地衬托孩子的皮肤。

√ 干净的草地和夕阳下拖曳出长长的影子，画面安静又美丽

曝光模式：光圈优先　测光模式：评价测光　光圈：F2.8　快门速度：1/2000s
感光度：ISO100　曝光补偿：-0.3EV

拍摄的时候先把背景布置于孩子的背后，然后拉近镜头让整个背景布充满画面。或者将背景布平铺在床上或椅子上，让孩子坐在背景布上，然后让家人或助手在孩子的身后举起背景布。最好使用大光圈将背景虚化，颜色简单的背景布会将孩子衬托得更加可爱。

技巧·提示

选择背景布的时候，尽量选择颜色和质感都能突出孩子肌肤的布料。颜色应该柔和、温暖一些，以衬托出孩子的幼嫩，比如白色、米色或淡淡的粉色等。质地也要柔软温和，以衬托孩子肌肤的细滑柔嫩。

√ 其实只是简单的一块布，便突出了宝宝的幼嫩

曝光模式：光圈优先　测光模式：加权测光　光圈：F1.2　快门速度：1/60s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

每个孩子的天性、相貌都有所不同，有文静害羞的，有顽皮大胆的。选择背景的时候，要尽量符合孩子的性格特点。比如下图中双手捧腮甜蜜微笑的小女孩，选用颜色淡雅的背景，更能使其显得恬静、优雅，画面的整体感觉非常舒适。

√ 使用柔软淡雅的棉被做背景，宝宝的笑容显得更加甜美、迷人

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
光圈：F2.8
快门速度：1/250s
感光度：ISO200
曝光补偿：0

简约的背景能够很好地将画面中的人物凸显出来，但一个好的背景还需具备营造画面气氛的能力。拍摄儿童当然要抓住儿童的天真可爱的特点，让画面尽显甜美纯真。所以，在布置背景的时候，还可以融入其他元素，以便更好地表现画面效果。

√ 干净、简约的橙色背景和小孩衣服的色彩相协调，画面十分简洁、和谐

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
感光度：ISO100
光圈：F8
快门速度：1/160s
曝光补偿：0

在选择背景的时候，要注意和小孩身上的衣服色彩相协调，否则会让人感觉不舒服。背景色与服饰的颜色如果搭配得当，则会起到交相辉映的效果。

为了使画面看起来赏心悦目，背景和服装最好是相似的色调，或者互呈补色。如果没有把握，尽量少用对比色。

√ 背景淡淡的灰色和小孩子浅色的服饰极为协调，整体视觉效果非常舒服

曝光模式：光圈优先
测光模式：中央重点测光
光圈：F4
快门速度：1/1250s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

好的背景绝不会喧宾夺主，有的场景虽然色彩缤纷，但却非常适合表现儿童的活泼可爱。例如，许多人都喜欢在公园里拍摄儿童，公园里各式各样的娱乐设施和五颜六色的鲜花，最吸引人，当然也最难处理。

在前面，我们已经了解到各种镜头的不同拍摄效果，现在就可以派上用场了。当碰到下图这种情况时，可以使用中长焦镜头，将光圈开得尽量大一些，将色彩缤纷的花朵虚化为斑斑点点的色块，不仅不会影响被摄主体，还会为照片增色不少。

√ 使用大光圈将公园里大片的鲜花和绿草虚化成朦胧闪烁的一片，形成美丽的背景

曝光模式：光圈优先　测光模式：点测光　光圈：F3.2　快门速度：1/640s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3Ev

另外，还可以将孩子适当拍得再大一些，不要让背景占据过多的画面，这样被摄主体就会凸显出来。

技巧·提示

在拍摄时，适当地在镜头前加一片具有特殊效果的滤镜，往往也能够使被摄主体周围的衬景发生变化。比如中空滤光镜是一种在镜头中央开有一个圆孔的玻璃片，拍摄出来的效果是画面中央呈自然色调，边缘变暗或者呈现别的色调。我们可以通过这种变色现象来突出被摄主体。

1.3　拍摄时的道具及服饰

周密详细的计划，绝不能漏掉准备拍摄时所需的道具和好看的宝宝服饰。首先，我们要思考一下如何为儿童选择恰当的衣着。如果是拍摄婴儿，那就再简单不过了，最合适的造型肯定是什么也不穿。婴儿赤裸的身体像天使般纯洁可爱，无需多余的装饰。

但并不是所有的拍摄对象都是赤裸的婴儿。如果是年龄较小的儿童，可以选择与

背景相似的衣着，比如质感、颜色、图案等，以达到画面的整体统一。拍摄年龄小的儿童时，应该着重表现他们柔软细嫩的皮肤质感，最好选择柔和、浅色调、纯色的衣服，避免将杂乱的图章、条纹、商标，或者衣服上食物的残渣拍进画面。质地柔软的针织服装或羊毛衫等，都可以凸显儿童柔嫩的肌肤。

√ 婴儿赤裸的小身体柔软又可爱，不加任何的修饰就非常吸引人的注意力

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
感光度：ISO100
光圈：F11
快门速度：1/125s
曝光补偿：0

技巧·提示

拍摄年龄较小的儿童时，大多数摄影师都会采取近景拍摄的手法，画面中一旦有一点不协调的因素，都会特别明显。因此，在拍摄之前不但要帮宝宝准备合适的衣着，还要确保宝宝的仪容整洁，不要出现脏脏的指甲、鼻涕或者眼屎，或者是嘴巴周围和衣服上的食物残渣。尽管这些不美观的因素都可以通过后期处理掉，但如果一味地依靠后期处理来调整的话，就丧失了摄影的乐趣。

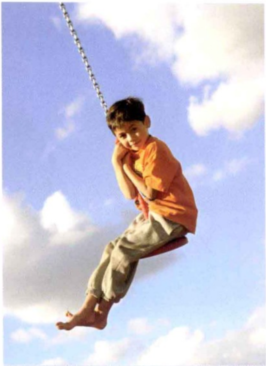
√ 柔棉质感的衣物衬托出宝宝软乎乎的肉感，让人忍不住想捏捏他的小脸，嫩嫩的淡黄色更是让宝宝尽显的甜美可爱

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
感光度：ISO100
光圈：F5.6
快门速度：1/250s
曝光补偿：+0.3EV

而对于年纪稍大一点的孩子来说，拍摄时可以根据他们的外貌和性格特点，设计出不同的造型。比如，在拍摄温柔漂亮的小淑女时，可以将她打扮得更加甜美，像小公主一般优雅迷人；而如果拍摄对象是活泼好动的男孩，可以选择一些颇具阳光气质的衣服，使其看起来更有活力，比如运动衫和牛仔裤。颜色当然也都是以干净淡雅为主，因为这样会让儿童显得健康漂亮。

√ 拉小提琴的女孩神奇专注，气质高雅

曝光模式：光圈优先	快门速度：1/320s
测光模式：中央重点测光	感光度：ISO200
光圈：F4.5	曝光补偿：0



√ 动感十足的运动让小男孩更有朝气

曝光模式：光圈优先	快门速度：1/125s
测光模式：点测光	感光度：ISO100
光圈：F8	曝光补偿：+0.3EV

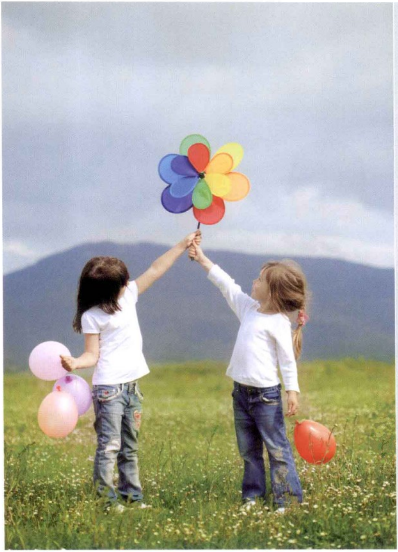
如果拍摄对象是漂亮可爱的小女孩，可以多花一点心思用一些装饰物让她们更显高雅气质。有时候，仅仅是一个小小的发卡或头饰，都会让她们看起来与众不同。好看的发型也会让她们更加迷人，各种造型的小辫子，或者有公主发型，都能让小女孩更加优雅可爱。打扮得如此迷人，还怕拍出的照片不美么？

接下来介绍道具的使用。拍摄时并非必须使用道具，但在有些拍摄环境中，使用道具可能会让画面看起来更加有趣，或者更加有利于表现拍摄主题。特别是某些具有深刻意义的道具，比如宝宝最心爱的玩具，这样的照片能够传递出某些信息，起到记录的作用。试想，如果没有这样的照片，也许大家在很短的时间内就会把这些美好的时光遗忘。

道具还可以让拍摄过程变得更加轻松。

有些孩子比较害羞胆小，或者跟你不熟悉，这样拍摄起来会有一定的难度。他们对你的镜头会有抵触感，表情和动作都不会很自然。但如果给他一个好玩的玩具，或是能够让他感兴趣的东西，这一切就会简单许多。一旦你确定他已经忘记了你和相机的存在，拍摄的最佳时机就到了。尽情地捕捉他有趣的表情吧，这会使画面更加生动自然。

要注意的是，道具必须以自然的方式出现在画面中，不能给人生搬硬套的感觉，要做到孩子与道具的和谐统一。



√ 道具可以起到记录事件的作用

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
光圈：F11
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

道具的种类多种多样，不一定只是单调的物品，还可以是家里的宠物或者其他的孩子，这些都会使拍摄更加有趣。

√ 让人忍不住想多看两眼的照片，你觉得是谁更可爱一点呢？

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F4
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.7EV

√ 宝宝和自己心爱的积木

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
光圈：F13
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

1.4 了解儿童摄影的基础知识

拍摄儿童是一件非常快乐的事情，因为他们有千奇百怪的表情。但他们集中注意力的时间又非常短暂，使得拍摄出现这样或那样的困难。其实，只需掌握一些基本的技巧，就会让拍摄顺利许多，也更容易拍摄更加出色的照片。

1.4.1 使用自动模式，轻松拍出漂亮的照片

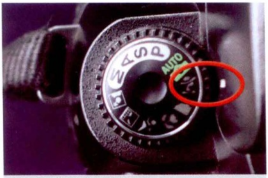
一些刚刚接触摄影的朋友在使用相机的时候，往往会有各种各样的问题，特别是

功能繁多的数码单反相机。其实没关系，你完全可以耐下性子慢慢来，因为相机都有多种自动的模式。在一般的拍摄情况下，这些自动模式都能一一应对。即使你是刚刚学会拿相机的初级爱好者，使用自动模式，一样也能快速拍摄出好的照片来。

常用的几种相机自动模式

程序模式	效果
全自动模式	所有工作交给相机解决，只需确定构图、按下快门
人像模式	相机优先使用短景深，让背景模糊
运动模式	相机优先使用较快的快门速度，清晰捕捉动态瞬间
风景模式	相机优先使用长景深，使所有被摄对象都能清晰呈现
微距模式	可近距离使用短景深拍摄
夜景模式	内置闪光灯开启，相机自动调高感光度
闪光灯关闭模式	拍摄时闪光灯关闭，适合在美术馆、水族馆拍摄

上面的图表中即是数码相机的几种常见自动模式。但由于我们的拍摄重点是人物，这里就只介绍适合拍摄人像的人像模式。

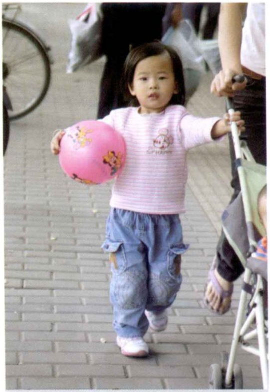


数码单反相机的人像模式

人像模式

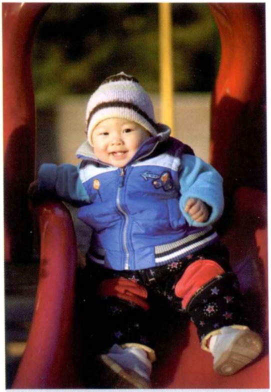
在杂乱的场景中拍摄时，背景中过多的元素会严重干扰我们的视线。为了将主体突出，选择人像模式可以将背景虚化。人像模式是专门为拍摄人像而设置的模式。在人像模式下，相机会自动将光圈值调大，使背景虚化。同时，相机内部会在拍摄过程中对人物的皮肤色调进行优化处理，使皮肤质感更加自然。

PDG



✕ 未采用人像模式的拍摄效果，小光圈的使用虽然让整个画面都很清晰，但人物未能从背景中凸显出来，画面平淡，缺乏美感

曝光模式：程序自动模式　快门速度：1/125s
测光模式：加权测光　感光度：ISO100
光圈：F8　曝光补偿：0

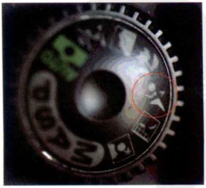


√ 在人像模式下拍摄的效果非常理想

曝光模式：人像模式　快门速度：1/320s
测光模式：加权测光　感光度：ISO100
光圈：F2.8　曝光补偿：0

运动模式

孩子跳跃和玩耍时的镜头最精彩，但由于这时孩子处于高速运动中，如果没有丰富的拍摄经验，则很难捕捉到清晰生动的画面。



数码单反相机的运动模式

当希望对奔跑中的儿童准确对焦时，采用运动模式会非常方便。运动模式采用了人工伺服自动对焦和高速快门的组合。只要保持运动的儿童不离开中央对焦点，就能够持续自动对焦。

虽然是运动模式，也难免会出现手抖动或者错失快门释放时机的情况。因此，建议尽量使用连拍的方法，多拍摄一些照片，从而提高照片的拍摄成功率。

√ 在运动模式下拍摄的效果

曝光模式：运动模式　测光模式：评价测光　光圈：F4　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.5EV

1.4.2 选择不同的快门速度拍摄儿童

当使用不同的快门速度拍摄运动中的儿童时，会有不同的画面效果。一般来说，人们在拍摄运动中的儿童时，都会下意识地将快门速度设置到高速，来抓拍孩子的瞬间动作。这样拍摄到的画面会非常生动，但过快的快门速度只能将瞬间动作定格，而不能表现出动感。如果想表现出孩子运动时的动感，可以适当将快门速度调低一些，然后使用跟踪拍摄的方法，和孩子保持一致的运动方向，配合孩子的运动来移动相机，这样就能拍摄出下页图中那样背景呈流动状的照片，使画面充满动感。

√ 高速快门能够将瞬间动作定格，溅起的水花更是点睛之笔

曝光模式：速度优先模式
测光模式：评价测光
感光度：ISO100
光圈：F4
快门速度：1/640s
曝光补偿：0

√ 采用慢速快门拍摄的孩子奔跑的动作，画面充满了动感

曝光模式：快门优先
测光模式：评价测光
感光度：ISO100
光圈：F11
快门速度：1/30s
曝光补偿：0

1.4.3 巧用光圈表现可爱儿童

从前面的讲解中我们已经大略了解到，拍摄人像时如果使用小光圈，能得到一张从近处到远处都非常清晰的照片，但画面会显得非常杂乱。因此，拍摄人像宜使用大光圈，主要作用是虚化背景，用浅景深来凸显被摄主体。但大光圈的优点其实不仅在于此。

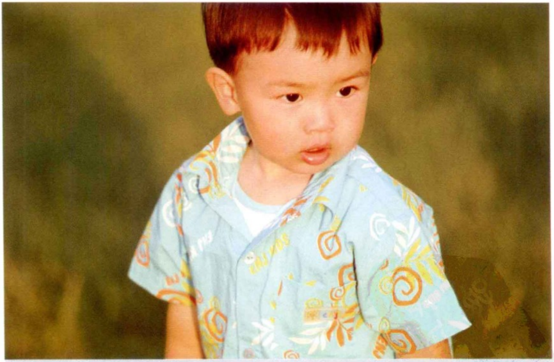
当在比较大的场景中拍摄宝宝的全身照片时，使用F1.2～F2.0的超浅景深，能够迅速地将人物从背景中凸显出来。如果拍摄半身照片，可以适当将光圈开大一些，比

如F2.8～F4.0。不仅可以将被摄主体凸显出来，如果画面中有前景或背景，大光圈还能起到塑造画面的层次感和立体感的作用，从而使画质提高。

√ 大光圈将前景和背景全都虚化掉，增强了画面立体感，层次更加分明

曝光模式：光圈优先	快门速度：1/500s
测光模式：评价测光	感光度：ISO100
光圈：F4	曝光补偿：0

而当拍摄人像特写的时候，应将焦点对准人物的眼睛。如果使用较大的光圈拍摄，画面中则会出现除了孩子眼睛比较清晰锐利外，其他部位都模糊的效果，孩子的肌肤更加柔嫩，画面视觉中心更加明确、引人注目。



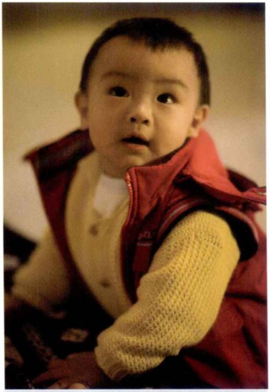
√ 较大光圈拍摄儿童特写画面，对焦清晰锐利，画面视觉中心更加明确

曝光模式：光圈优先	快门速度：1/250s
测光模式：评价测光	感光度：ISO100
光圈：F2.8	曝光补偿：0

1.4.4 巧设ISO拍摄清晰图像

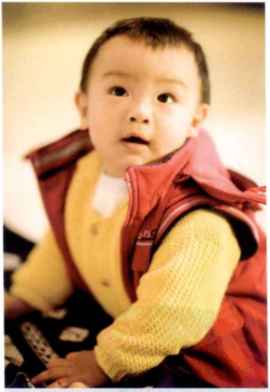
在光线不太充足的场合下拍摄，除了放大光圈、使用闪光灯之外，还可以调整相机的ISO值。ISO是一种在传统胶片机时代所使用的术语，它的值是以ISO+数字表示的，如ISO100、ISO200、ISO400、ISO800等。ISO用以表示各种胶卷的感光度，比如柯达100，表示这种胶卷的感光度为100。进入数码时代后，ISO仍然是感光性能的国际标准单位。

感光度的设置



× 室内弱光环境下，未调高感光度，拍摄出的画面较暗

曝光模式：光圈优先	快门速度：1/125s
测光模式：评价测光	感光度：ISO100
光圈：F1.2	曝光补偿：0



√ 弱光环境下使用高感光度，拍摄出了有现场气氛的照片

曝光模式：光圈优先	快门速度：1/125s
测光模式：加权测光	感光度：ISO800
光圈：F1.2	曝光补偿：0

ISO值越低，感光度就越低，相对所需的快门速度就越慢，所呈现的照片颗粒越细，画质越优秀。相反，ISO值越高，表示感光度越高，相机的感光程度越敏锐。在弱光的情况下，可以不借助其他的光源直接用较快的快门速度拍摄出清晰以及能够保持现场气氛的照片，但随之带来的是照片中较粗大的噪点，使照片的质量大大降低。

现在的数码相机像素都很高。一般来说，将感光度调高至ISO800都不会对照片质量造成太大的影响。因此，在弱光的环境中，可以适量地调整ISO感光度数值，以保证画面清晰。下页我们做了一个大略的统计，显示在不同场合所适用的感光度数值。在对照片质量要求不是很严格的情况下，可以参考使用。

√ 随着数码相机像素的提高，ISO800的感光度拍摄的照片质量依旧很好，大大满足了在光线不足的情况下拍摄孩子的需要

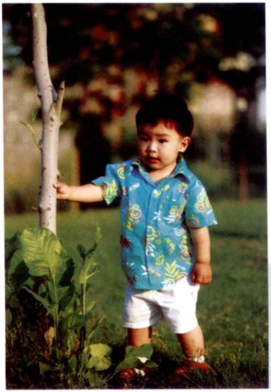
曝光模式：光圈优先　测光模式：评价测光　感光度：ISO800
光圈：F1.8　快门速度：1/160s　曝光补偿：+0.3EV

常见的ISO设置值

情况	ISO设置值
晴天	100
阴天	200
窗户射入的光线	400
室内不使用闪光灯	800或更高
室内运动，不使用闪光灯	1600
舞台表演，不使用闪光灯	1600

1.4.5 控制好手中的相机

有的人总会抱怨自己的相机拍摄出来的效果不好。其实，拍出照片的好坏不完全取决于相机，有些人使用卡片机一样可以拍摄出令人赏心悦目的好照片。要想拍摄出好的照片，先要合理地利用手中的相机。当你将相机拿到手中以后，就要充分地了解它，然后才能更好地操控它。好的照片不是盲目地按下快门就能完成的，而是要有一个详细周密的拍摄计划。先在脑海中构思自己想要的画面，然后再根据相机的功能进行设置，这样才能拍摄出理想的照片。



√ 控制好手中的相机，才能拍摄出令人赏心悦目的照片

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/125s
测光模式：评价测光　感光度：ISO100
光圈：F2.8　曝光补偿：0

第二章 巧用户外光线拍摄儿童

光线是摄影的生命，还是一种工具，能否运用自如，那就要看你是否训练有素了。更重要的是你的思想，也就是你的想法和创意。摄影者必须学会观察光线及其变化，并巧妙地利用它，这样它就可以使所拍摄的儿童形象鲜明、活泼可爱，并营造气氛，强调细节，从而使你拍摄的照片成为一幅优秀的儿童摄影作品。

02 数码影像馆

2.1 拍摄富有立体感的儿童照片

无论是使用哪种光线拍摄，光线的方向都会对最终的画面效果产生很大的影响。可爱的孩子就像天使一样，拍摄者要灵活运用各种方向的光线，拍出各种精彩的照片来。

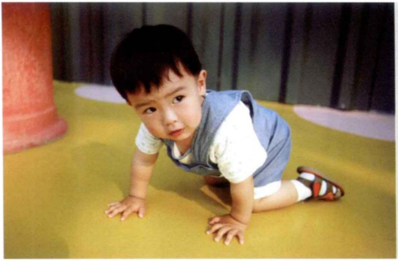
2.1.1 使用正面光

如果你仔细留意电视上或者杂志上的广告，你就会发现这些人像照片所使用的照明光大多是正面光或3/4侧面光，也就是说光线来自被摄者的正前方。这是为什么呢？因为让拍摄对象正对着光源是一种很受欢迎的布光方式，在这种照明光线下，被摄者不会在画面中形成任何阴影，人物的皮肤看起来没有任何纹理或瑕疵。

√ 正面光可以让画面中包括被摄者在内的所有被摄元素都受到均匀的照射，从而让照片看起来更加柔和

曝光模式：光圈优先　测光模式：中央重点测光　光圈：F4　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

而对于儿童摄影来说，拍摄时采用正面光还有一个很大的好处，那就是在户外或者较大的场景中拍摄好动的儿童时，正面光的照射范围比较大，这就为拍摄儿童提供了更大的空间。



正面光照射的环境一般都有足够大的范围供儿童活动

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/640s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

2.1.2 使用侧光

侧光拍摄人像是最常用的光照方式，能够凸显出人物的立体感和皮肤的质感。正侧光是比较标准的侧光，但这种光线的光影过于明显，容易把人的面部一分为二。因此，拍摄人像时一般使用前侧光，这是一种置于被摄者前方45°的光线，可使被摄者的大部分都能受到光线的照射，一小部分为阴影区。这种光线最能体现被摄者的面部特征并且强调皮肤的纹理和质感，与正面光相比，其突出特点就是可表现出被摄者的立体感。

使用前侧光拍摄儿童，可以表现出他们细腻柔嫩的皮肤质感，同时让两腮胖乎乎的婴儿肥看起来更加有立体感。如果想表现儿童胖乎乎的感觉，可以将光线的位置调整得低一些，这样会让他们看起来更可爱。但光线的位置也不能太低，因为太低的光位会导致萎靡不振的效果。

侧逆光也是侧光的一种，这种光线位于被摄者的背侧方向。其特点是使被摄者的受光面比较小，而形成的阴影区

使用前侧光显现孩子皮肤的细腻质感，同时强调胖嘟嘟的感觉，使其看起来更加可爱

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
感光度：ISO100
光圈：F2.8
快门速度：1/250s
曝光补偿：0

域比较大。这样形成的画面会显得非常明亮鲜明，效果突出。它不仅能够突出被摄对象的轮廓，还能使被摄对象与背景有所区别，并使画面产生空间感。在这种光线环境下拍摄的时候，最好趁孩子朝向光线方向望去的时候拍摄，因为明亮的光线会给孩子的眼神增添光点，使眼睛看起来炯炯有神。

√ 在侧逆光环境下拍摄，面部使用反光板对其进行补光从而获得了眼神光

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

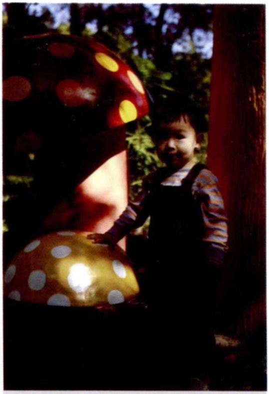
2.2 利用反射光线

当你利用周围环境的各种光线拍摄时，不能仅仅是利用这些光线，还要学会使用各种工具和手段来控制这些光线，让它们更好地为你服务。

反光板是最常用的调节光线的装置。当被摄对象一侧的光线较暗或者要解决脸部难看的阴影问题时，可以使用反光板对阴影部位进行补光。最常见的反光板是商用的摄影反光板，使用起来非常方便，且反射的光线效果非常明显。反光板的形状有大有小，还有白色、金色和银色之分，可用于反射不同颜色的光线。

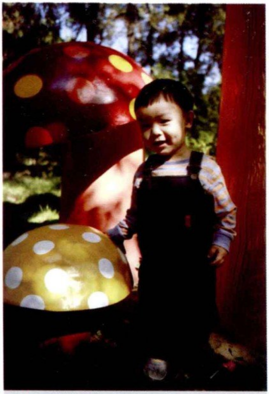
反光板不使用的时候可以折叠起来，携带非常方便。

商用摄影反光板，不仅形状有大有小，还有白色、金色和银色之分



✕ 从树荫中透射下的束光，使得宝宝面部的受光面积比较小，大部分部位都处于阴影中，许多细节都看不清了

曝光模式：光圈优先　　光圈：F2.8
测光模式：评价测光　　快门速度：1/320s
感光度：ISO100　　曝光补偿：0



√ 使用反光板可以让儿童面部的光比减小，从而看起来比较柔和，细节也更清晰

曝光模式：光圈优先　　光圈：F2.8
测光模式：评价测光　　快门速度：1/320s
感光度：ISO100　　曝光补偿：0

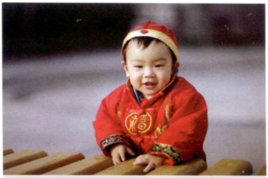
当使用不同颜色的反光板时，其反光的颜色和冷暖度也各不相同。白色的反光板不会在图像中产生任何色差，可以为拍摄对象的阴影部位提供柔和的补充光线；银色的反光板反射效果比较好，对画面的影响比较大，在弱光的情况下，或者日落时以及光线消失比较快的环境中使用会非常有效；而金色的反光板则适用于在阴影偏蓝的环境中，阴天的时候拍摄使用金色的反光板非常合适，它反射出来的光线会让皮肤看起来更暖一些。拍摄者可以根据不同的画面需求，选择不同类型的反光板。

技巧·提示

在使用反光板的时候，要注意反光板使用的角度和与被摄者之间的距离。反光板的角度应该与环境中的主光源方向相对，这样才能保证补充的光线在阴影部位起到作用；距离也要合适，太近了会使局部曝光过度，太远了则起不到补光的作用。

√ 金色的反光板可以为画面反射出温暖的光线

曝光模式：光圈优先	光圈：F2.8
测光模式：评价测光	快门速度：1/250s
感光度：ISO100	曝光补偿：0



√ 银色的反光板反光能力比较强，反射的光线没有金色反光板所反射的光线暖

曝光模式：光圈优先	光圈：F2.8
测光模式：评价测光	快门速度：1/250s
感光度：ISO100	曝光补偿：0

反光板不是非买不可，任何能够反光的表面都可以拿来充当反光板。反光板无处不在， 如右下图中，小女孩在柔软的棉被中熟睡，白色的床单、枕头和羽绒被都是非常合适的反光板，为场景中增添了非常充足和柔和的光线。

另外，在许多其他的场景中，反光板也随处可见，比如白色的墙壁或者地板，甚至在没有任何反光板的条件下，如果周围有身着白色衣服的人，也可以用白色的衣服当作反光板。

√ 墙壁和地板上白色的绒毛毯子能起到反光板的作用，让宝宝的皮肤看起来更加白皙

曝光模式：光圈优先	光圈：F8
测光模式：评价测光	快门速度：1/125s
感光度：ISO100	曝光补偿：0

√ 白色的服饰和床罩都起到反光的作用，而且提供的光线非常柔和

曝光模式：光圈优先	光圈：F11
测光模式：评价测光	快门速度：1/125s
感光度：ISO100	曝光补偿：0

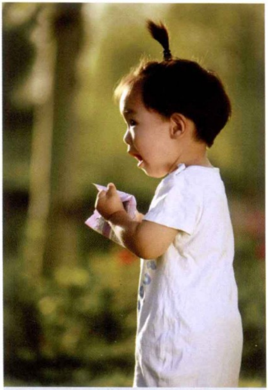
2.3 巧妙利用逆光拍摄儿童

逆光是一种非常唯美的光线。当使用逆光拍摄儿童的时候，光线会在儿童的背后形成美丽的轮廓光效果，使儿童的头发、睫毛被光线照亮，显得更加可爱。

此外，这种非常美丽的轮廓光还可以使儿童和背景区分开，为图片增强空间感。

√ 逆光赋予画面一种柔和、温馨的感觉，使人觉得无限美好

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/3200s
测光模式：点测光　感光度：ISO100
光圈：F2.0　曝光补偿：0



√ 光线从宝宝的身后照射而来，把他的头发和可爱的侧脸镶上了金边

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/1200s
测光模式：点测光　感光度：ISO100
光圈：F2.0　曝光补偿：+0.3EV

当使用逆光拍摄的时候，如果不对人物进行补光，人物的背光面则会显得比较暗淡。所以，拍摄时可以随身携带一块小反光板，用反光板来捕获儿童身后的光线，再将光线反射到他们的脸上。还可以使用闪光灯进行补光，但应尽量保证光线的柔和。

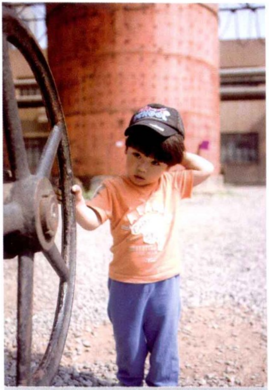
利用逆光还可以拍摄出美丽的剪影照片。拍摄时对准儿童身体的亮部测光，注意一定是亮部，而不是根据亮部和暗部平均亮度值测光的结果曝光。在同样的拍摄环境下，逆光剪影应该比顺光拍摄时缩小2～3挡光圈，或将快门速度调快至2～3挡。如果是使用测光表测光，应该靠近人物测量脸部暗面的亮度，根据暗部的测光结果曝光。

√ 和家人一起的剪影照片

曝光模式：光圈优先　测光模式：点测光　光圈：F8　快门速度：1/125s
感光度：ISO200　曝光补偿：0

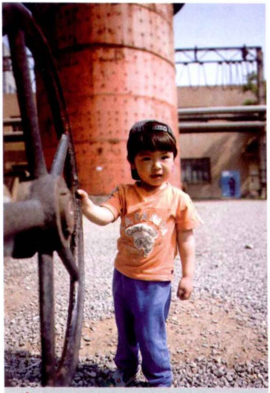
在户外拍摄逆光照片时，最好能够充分利用一些半透明的物体，如树叶在强光透射下表现出来的质感，这样更能丰富照片的色彩并增强逆光的效果。

拍摄逆光照片时，要尽量使用遮光罩，以避免阳光直射镜头，否则会在画面中形成光晕，或者蒙上一层雾状的光影。这样会导致照片看起来雾蒙蒙的，不够清晰，并且饱和度也会大大降低。如果遮光罩太短以致不能完全遮挡光线，可以用来遮挡进入镜头的眩光。



✕ 拍摄时未使用遮光罩，会导致画面色彩的饱和度较低

曝光模式：手动曝光　快门速度：1/500s
测光模式：点测光　感光度：ISO100
光圈：F2.8　曝光补偿：0



√ 使用遮光罩拍摄的画面，没有雾蒙蒙的暮霭现象

曝光模式：手动曝光　快门速度：1/1000s
测光模式：点测光　感光度：ISO100
光圈：F2.8　曝光补偿：0

当然，也可以不使用遮光罩拍摄。虽然照片中的层次感和色彩的饱和度都有所降低，但拍摄出的那种透明感和温柔气息也会使照片看起来非常有特点。

√ 尽管画面中色彩的饱和度和对比度都较低，但逆光形成的闪耀光芒赋予画面一种特别的感情色彩

曝光模式：手动曝光　快门速度：1/320s
测光模式：点测光　感光度：ISO100
光圈：F5.6　曝光补偿：+0.3EV

拍摄儿童的逆光照片时，还要注意应使用深色的背景，这样才能更好地把逆光下被摄人物的轮廓线勾勒出来。如果是明亮的背景，比如以蓝天为背景拍摄逆光人像时，不加辅助光，即使按阴影部分的亮度曝光，也不容易把脸部的层次和颜色表现出来，这是因为脸和过亮的背景之间的光比相差过于悬殊。

技巧·提示

黎明和黄昏是拍摄逆光照片的最佳时机。这个时间的光线虽然很弱，但也比较柔和。同时，这时的光线和白天的光线相比，色温非常低，看起来非常温暖。如果在拍摄的时候将这种光线表现出来，照片会呈现一种金黄色的色调。

2.4 不同光质的光线特点

光线对画面的影响，除了光照的方向，即“光位”之外，还有一个非常关键的因素，那就是光质。当光线从光源发出后，要经过不同媒介物质的影响、集散，然后形成各种光质。一般把这些不同光质的光线分为硬光、软光和散光三种不同性质的光线。在不同光质的影响下，画面上形成的拍摄效果也截然不同。

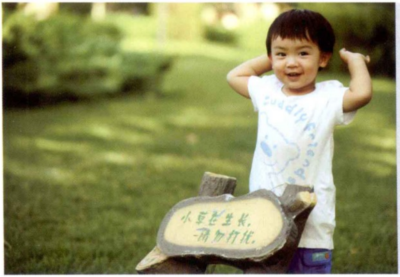
硬光的特点是光照度比较强，具有明确的方向性。一般在户外且天气晴朗时，正午的没有云彩遮挡的太阳光就是光质比较硬的自然光线。在硬光条件下拍摄时，会造成浓重的阴影，光比也比较强烈。硬光对表现景物的质感、勾勒轮廓有明显的、积极的作用，会使照片具有很强的立体感。使用硬光拍摄儿童照片的时候，应该注意控制人物面部的光比。如果光比过大，就会在人物面部形成浓重的阴影，影响画面效果。

此外，室内闪光灯、聚光灯、钨丝灯等光源发出的光线，也属于硬光。

√ 在硬光下拍摄，画面的质感非常突出，人物面部形成明显的、浓重的阴影

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/640s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

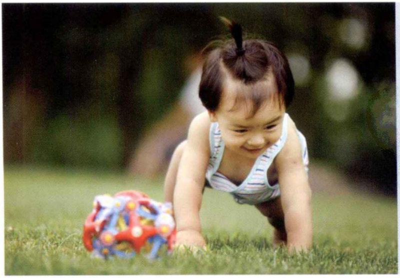
软光的特征是照度柔和，阴影比较浅，投影也比较浅。被薄云遮挡的太阳以及雾气中的朝阳或夕阳，它们发出的光线都属于软光。使用软光拍摄时，被摄对象的明暗过渡不生硬，立体感真实自然，质感比较细腻，层次也非常丰富。软光是最适合拍摄儿童的光线，能够将儿童塑造得更加娇嫩柔美。



√ 软光既能体现人物的立体感，又比强烈的硬光柔和细腻

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/640s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

散射光的光质在所有光线中是最柔和的，在这种光线下一般不会出现投影，照度平均，反差较小，柔和悦目。阴天的时候户外的光线就是典型的散射光，晴朗天气阴影中的光线也属于散射光线。由于散射光下几乎没有阴影，多用这种光线拍摄高调照片。



√ 阴天的光线非常柔和，儿童的皮肤质感也更加细腻

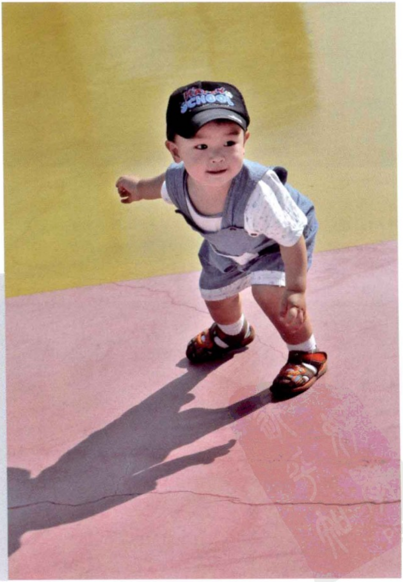
曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/320s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

在拍摄的时候，应该灵活地将光位与光质相结合，这样才能将光线的作用发挥到极致，从而创造出更多理想的效果，拍摄出更精彩的儿童照片。

2.5 巧妙利用影子

观察光线时，还应该注意画面中的阴影部分。阴影也可以作为一种特殊的设计元素，将画面点缀得更加有趣。

早晨或者下午的光线非常适合拍摄带有影子的照片。这时，阳光以一定的角度照射，会形成有一定角度或者变形的影子，这可以增强照片的趣味性和戏剧性。光线和影子的组合还可以增强照片的立体感。而阳光下狭长的影子有一定的寓意，因为它暗示着时间的流逝，可以引发观者的想象，使照片看起来更耐人寻味。



√ 在空旷的路面上采用俯视的角度拍摄，将影子加入到构图中增强了画面的立体感，并增添了画面情趣

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.7EV

利用阴影拍摄时，不必担心阴影会破坏画面的整洁，也不必担心阴影会导致被摄者不能获得正确的曝光。如果这样犹豫着害怕犯错，不敢大胆地去尝试，也许会错过很多拍摄良机。

只要仔细地研究阴影如何影响所拍摄的照片，这些大胆的尝试就会给你很好的回报。首先研究落在儿童身体上的阴影。阴影可以是由周围环境形成的有规则的图案和形状，只要具备一定的美感，都有助于增强画面的趣味性。

在晴天中，光线可以突出儿童外形的投影，画面中会出现两个儿童：一个是真实的儿童，另一个则是他的影子。在简洁的画面中，影子的质感和轮廓会非常鲜明。

√ 夕阳下的影子非常有趣，宝宝的影子被拉得很长，而这种狭长的影子会赋予画面戏剧性

曝光模式：光圈优先　测光模式：点测光　光圈：F2.8　快门速度：1/320s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV

技巧·提示

在树荫中拍摄儿童时，要注意从上面投射下来的不断晃动着的光影，还有树下斑驳的投影，应避免让画面中的阴影过于杂乱。

你还可以利用环境中的影子，让画面看起来更加丰富。一些建筑设施的外形都是非常规则的，同时具有重复的韵律。比如，楼梯的影子能够形成重叠有趣的图案。下图中一面形状特别的墙壁在阳光的照射下形成了有规律的影子组合，和地面上的图案相互交错，画面非常具有动感。

√ 照片中建筑的投影和地板上圆形的图案组合在一起，使画面看起来更具动感

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
感光度：ISO100
光圈：F4
快门速度：1/500s
曝光补偿：0

2.6 户外拍摄是否使用闪光灯

在拍摄人像时，是否使用闪光灯一直是一个有争议的话题。在光线较暗的环境中拍摄时，如果使用相机内置的闪光灯作为主光，通常是一种错误的选择。这种比较硬的光线会给画面造成难看的阴影，严重时还会使人物出现红眼。特别是在黑暗的室内环境或者夜晚的环境下拍摄时，使用相机的内置闪光灯会让画面看起来非常生硬。

√ 从右侧射来的侧光是画面中的主光，而闪光灯反射的光线则充当了辅助光线

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2
快门速度：1/800s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

在户外拍摄时，闪光灯可以充当辅助光的角色，从而让画面取得更好的效果。在这里，我们首先要弄清楚两个概念：主光和辅助光。

主光是为拍摄对象提供主要照明的光线。而辅助光则是起到辅助照明作用的光线，在某种程度上为阴影部位补充光线，使画面中的光比更加协调。主光的作用非常明显，它决定了照亮被摄者的光照强度和方向，也决定了阴影会落在被摄者的哪一侧，与此同时也就决定了辅助光线的方向和强度。

辅助光的作用是为由主光照射而产生的阴影处补充光线，以保证画面的光比较为合适，且阴影处的细节能够清晰再现。辅助光可以是反光板反射的光线，也可以是闪光灯等发出的光线。闪光灯的光线可以直射被摄者，也可以以某种方式反射或散射，以达到最佳的光线效果。

√ 使用闪光灯配合辅助光线，使画面中的光比更加均匀，阴影处的细节也都一清二楚

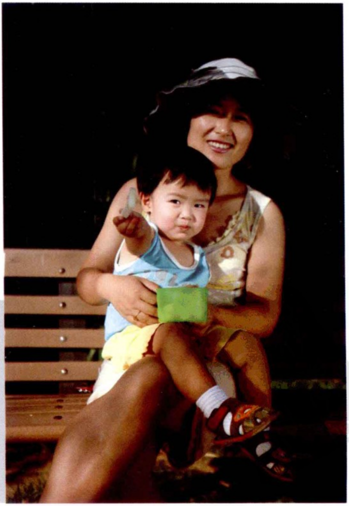
曝光模式：光圈优先　测光模式：点测光　光圈：F5.6　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV

在一般条件下拍摄儿童时，要得到足够的照明，通常是很困难的。因为孩子比较好动，使得拍摄时的光线经常变化不定。想要拍出好的孩子活动时的照片，往往都要求比较高的快门速度，这就对照明条件产生了较高的要求。在儿童摄影中，闪光灯的使用也是非常必要的。至于选择什么样的闪光灯，则需要根据不同的相机和实际需要而定。

数码相机装有内置的闪光灯，在自动模式下拍摄时，如果周围的光线比较弱，内置闪光灯会自动弹出以补充光线。我们已经知道，使用这种光线拍摄出来的照片缺乏美感。但是，可以用各种方法将这种直接闪光的光线改变成为反射光线，比如使用卡纸将闪光灯遮挡并形成一定的角度，然后光线就会反射在卡纸和周围的墙壁上，或者一切可以反光的物体上。而对于专门的辅助闪光灯设备来说，改变闪光的角度就更容易一些。辅助闪光灯设备的灯头是可以上下左右旋转的，并且补充光线的强度也比内置闪光灯的光照强度大许多，有效范围也更广。

相机内的闪光灯

装有柔光罩的外置闪光灯设备



√ 在闪光灯上装上柔光罩，光线柔和细腻

曝光模式：光圈优先
测光模式：平均测光
光圈：F5.6
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

补光可以使用闪光灯制造出的反射光的效果，还可以使用柔光罩等柔光装置将闪光变成散射光，以便使光线更加柔和，以消除刺眼的阴影并使肤色看起来更加自然。

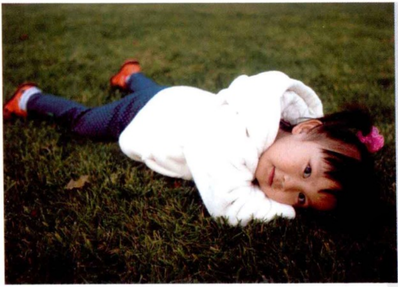
2.7 在阴天环境下拍摄儿童

阴天的光线柔和，令人舒适愉悦。很多摄影师都喜欢在阴天拍摄人像，尤其是使用柔和的散射的光来拍摄好动的儿童，更容易把握曝光。

阴天拍摄相比晴天拍摄具有许多优越性。在阴天，光线没有明显的方向性，因而不存在由于光线照射方向的不同而必须选择拍摄角度的问题，便于儿童在较大的范围内不受限制地自由活动。同时，不用担心变动位置会产生影响拍摄效果的阴影，这使得拍摄更加方便了。

再者，阴天的光线来自天空中的散射光线，照射在人物身上时，看不出明显的亮面和阴影，光比很小。这种光线具有分布均匀、自然色调易于保持、明暗反差不明显的特点，能使儿童脸部的明暗层次分明，过渡自然。这样皮肤也会显得更加细腻、光滑，从而可以更好地表现儿童的面部特征，使整个画面产生柔和的效果。

鉴于以上种种原因，可以确定，在阴天是非常适合拍摄儿童的。



√ 在阴天拍摄儿童时，不仅儿童的活动范围不受限制，柔和细腻的散射光线也更适合表现儿童的肤质

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

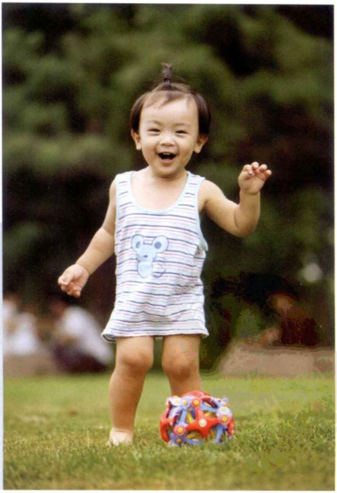
在阴天散射光下拍摄时，被公认的最具艺术性的照片是高调照片。尽量采用浅色的背景，儿童的穿着也可以是浅色。你会发现这时照片中最暗的部位是儿童的肤色，同时背景和衣服的颜色也非常柔和，这使得儿童的表情和五官成为画面的视觉中心，很快就能集中观者的注意力。

√ 阴天的时候比较适合拍摄高调照片，浅色的背景和儿童浅色的衣着会让人们的注意力集中在儿童的面部和表情上

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
光圈：F2.8
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.7EV

虽然阴天比直射的阳光更加均匀、柔和，但如果在中午拍摄，仍然要注意顶光的照射的情况，否则会拍摄出“熊猫眼”的效果。

另外，阴天拍摄时容易使画面看起来比较平淡、平面化，这时前景的合理运用能够增强画面的空间感和立体感。



× 在阴天的正午拍摄时，如果不注意顶光，也会拍摄出“熊猫眼”的效果

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.0
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

2.8 巧妙利用金色的黄昏光线

众所周知，光线能够影响人们的心情。太阳每天从东边升起，从西边落下。一天中这种由升到落的过程，直接影响着光线的强弱和色温的高低。

而天空中最辉煌、最令人激动的时刻，莫过于日出或日落之际。黄昏时刻的光线比起早晨的光线更为偏暖，这种温暖的金黄色光线，能够给人无限美好的视觉感受，从各种角度都能拍摄出生动、精彩的照片。

√ 画面中微带暖色的夕阳光线，使儿童面部非常具有立体感

曝光模式：光圈优先　测光模式：点测光　光圈：F2.8　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

黄昏时分往往是比较安静的，你可以意识到现在和儿童在一起拍照是一件多么愉快的事情。金黄色的夕阳，半透明而又厚重的黄昏气息，草地上欢跳的虫儿，实在是不可多得的拍摄环境，很适合欣赏自然的美景和安静的交谈，也可以集中精神进行拍摄。

日落时分的光线变化非常快，太阳很快就会从地平线消失。因此，在拍摄的时候，曝光数据会变得很不稳定，其速度大约是每分钟降低一挡光圈。要想获得正确的曝光，就必须大约每隔一分钟就测一次光。测光时，应该避开太阳附近的天空，然后

在测出的曝光读数上再缩小一挡光圈曝光，这样才能使色彩达到正常的饱和度。

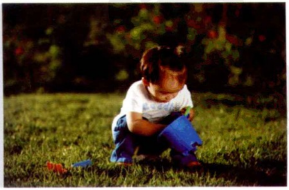
√ 抓拍夕阳下踢球宝宝的局部特写画面，色彩饱和，影调明朗，画面富有立体感

曝光模式：光圈优先　测光模式：点测光　光圈：F5.6　快门速度：1/125s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

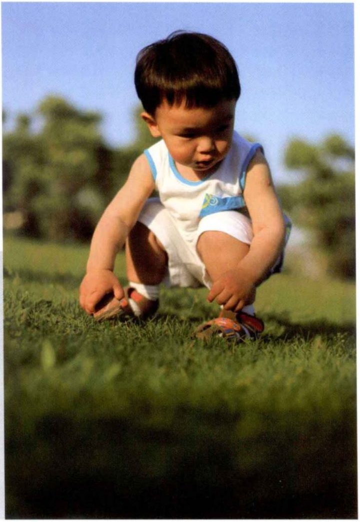
黄昏时分拍摄的照片之所以让人看起来赏心悦目，还有一个原因就是由于太阳的角度比较低，人物和周围景物的影子都比较长且轮廓清晰，光线的造型能力很强。

√ 黄昏时侧逆光下拍摄的小孩

曝光模式：光圈优先　光圈：F2.8
测光模式：点测光　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：0



日落前非常适合表现老照片的感觉，由于光线的角度比较低，需要准备反光板和闪光灯。如果逆光应用得当，就可以得到富有立体感的照片。使用反光板的时候，应该尽量使用金色的一面，以还原这个时间段光线的暖色调。



✕ 在黄昏的环境下拍摄，应该使用反光板的金色面，保证补充的光线仍然是暖色

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F5.6
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

日落时分光线变化非常快，太阳从地平线消失只是一瞬间，必须争分夺秒，才能抓住最佳的拍摄时机。同时，还需要你能够熟练掌握各种拍摄技术，能够迅速地进行拍摄。

2.9 利用窗外的柔和光线

无论是拍摄哪种类型的人像，柔和的窗户光都是比较常用的光线，并且是公认的非常适合拍摄的光线之一。

学习如何利用窗户光线，会对你的摄影创作有帮助。这种光线很难控制并且无法改变，你首先要学会选择合适的窗户光。应该尽量选择在只有一扇窗户的房间内拍摄，这样拍摄的时候就不会被其他光线干扰。窗户的朝向以北面为佳，这个方向的光线会更加柔和。

接下来，要注意的是窗户内的光线变化。室内的自然光会随着太阳位置的变化而发生显著的变化，尤其是窗户朝向东、南、西的房间，光线的变化会更大。室内亮度在一天之间常会有几倍甚至十几倍的差别。在利用窗户光拍摄的时候，不能像在室外直接利用自然光拍摄一样，把光线情况简单地分为晴天、多云、阴天等几挡，而应该根据太阳光照射进房间的情况，随时调整曝光量。

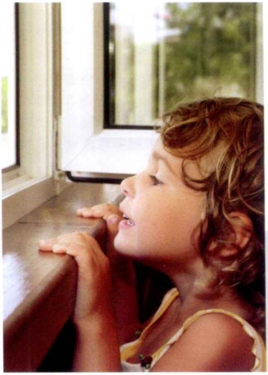
√ 小女孩坐在窗边静静发呆，明亮的窗户光让整个画面看起来非常清爽

曝光模式：光圈优先　测光模式：点测光　感光度：ISO100　光圈：F2.8
快门速度：1/60s　曝光补偿：0

利用窗户光拍摄的时候，要注意室内光线是很复杂的。影响室内光线的因素很多，比如居室的高低、墙壁颜色的深浅、家具的色彩、窗户的大小、窗外景域的宽窄等，都会直接影响到拍摄时的曝光情况。即使是同一种室外光线条件，在每个房间拍摄时的曝光值也有所不同。

技巧·提示

利用窗户光拍摄的时候，要注意调整明暗反差，你可以参考如下几种方案：不要让儿童背向窗户，以明亮的窗户做背景；如果窗边的光线过于明亮，可以让儿童适当地离窗户远一些，不要让强烈的阳光直射到儿童身上；可以为窗户上拉上半透明的窗帘或者遮上纱布，以减弱光线的反差；采用反光板改善窗户附近的明暗反差。



窗户光有良好的塑造能力，会使周围的一切颜色变得柔和且协调，尤其是被一层薄纱质地的窗帘遮挡时，光线会更加柔和。这本身就是非常好看的背景，如果你没有把握，请先不要尝试用窗户做背景，可以使用窗户一侧的阴影角落做背景，这样画面看起来会比较整洁。

√ 朝向北面的窗户照射进来的光线好像阴天的散射光，非常柔和，画面中的所有颜色看起来都非常舒服

曝光模式：光圈优先	快门速度：1/60s
测光模式：点测光	感光度：ISO100
光圈：F2.8	曝光补偿：+0.3EV

从窗外照射进的光线，并不都适合拍照，特别是直射的太阳光，光质太硬，亮度也过强，难以形成良好的照明效果。这就是我们前面所说的，要尽量选择朝向北面的窗户，因为这个方向照射进的自然光线变化非常小，始终是天空中的反射光，光质柔和，光线亮度变化幅度小，十分有利于表现人物的面部特征。如果拍摄时所在的房间没有向北的窗户，只有其他朝向，最好等到没有太阳光直射的时候再进行拍摄。

√ 窗户周围的光线非常漂亮

曝光模式：光圈优先	快门速度：1/640s
测光模式：平均测光	感光度：ISO100
光圈：F5.6	曝光补偿：+0.7EV

活泼好动的孩子可能不会一直听从你的指挥并配合你，当你对光比最合适的位置不确定时，可以先用一个成人作为拍摄对象进行练习。这样你会有更多的时间和机会去认真观察光线、移动拍摄对象并反复寻找合适的拍摄位置。

练习的时候可以让拍摄对象靠近窗户，然后移动到更远一点的位置来进行试验，注意仔细观察光线的变化。当然，这种变化是非常微妙的，你需要在相机的液晶显示屏中反复对比，直到满意为止。观察光线是如何照射进来以及照亮了哪些区域，这时候被摄者的脸部会有一侧处于阴影中，要采用脸部看起来最有立体感的位置。

让小女孩坐在窗边，被柔和的侧逆光包围，脸部的立体感很强，皮肤也非常柔和

曝光模式：光圈优先
测光模式：平均测光
光圈：F2.8
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

一般来说，脸上的理想照明光亮部位和阴影部分的光比是3:1，这就意味着当利用窗户光拍摄的时候，靠近窗户的脸部区域的光线亮度是脸部阴影的三倍。这样会有助于塑造脸部的造型，使脸部的形状显得更加饱满，照片更有深度和质感。拍摄时可以反复变换拍摄者的位置，以站立的姿势拍摄一张，然后再和被摄对象同一高度拍摄，由上往下俯拍或者由下往上仰拍，直到找到可以吸引你的角度。

当被摄者临窗而立的时候，其所受的光照比环境光角度强，反差比较大。因此，适当地利用辅助光还是很有必要的。运用辅助光的方法多种多样，最简单方便的办法就是利用窗户周围墙壁反射的光线，如果所在的房间墙壁颜色很浅，有利于反光，只需要调整被摄者的位置，就能获得理想的效果。如果还有别的窗户，也可以将这个窗户外照射进的光线作为辅助光，但这种方法一般很难控制，要严格保证这个亮度不超过主光。除此之外，也可以用白卡纸做反光板，通过调整反光板的角度、位置来充当辅助光。但也要注意把握好使用的度，太过分会让画面失去自然的窗户光特点。

其次还要注意窗户光的偏色问题。一天当中，光线的变化在室内的偏色和室外是相同的。但是，有些在室外拍摄中无须注意到的问题，在室内却需要注意，毕竟这种光线是非常集中地从窗外照射进房间内的。比如，窗外就是红色的砖墙，窗户光的颜色就会偏红一些；窗外有高大的树木时，窗户光就会微微偏绿；而当窗户比较高，正好对着蓝天时，光线可能就带一点蓝色。这种影响会比在室外明显，因为在室外广阔的空间中，色彩能够达到一个整体的平衡。这种偏色会影响拍摄对象的肤色，所以要正确使用。

当室外有绿树遮挡时，室内的光线会微微偏绿，应该适当地调整画面的色彩平衡

曝光模式：手动曝光
测光模式：点测光
光圈：F5.6
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

2.10 直射阳光下拍摄儿童

直射光线一般都是极不常用的摄影用光，尤其正午的直射光最为强烈，不仅照度强，而且所形成的光线明暗反差也大。过于强烈的直射光线会使被摄对象睁不开眼睛，导致面部表情不自然。同时，还会在被摄者脸上形成浓重的阴影，暗面会完全丧失层次，表现不出孩子的美感。但是，有些比较柔和的直射光也有其独特之处，只要合理利用，一样能拍摄出好的照片来。

2.10.1 利用自然光线表现孩子的神态

光线的角度不同，所塑造出来的人物形象也给人完全不同的视觉感受。要想利用自然光线表现出孩子生动自然的神态，就要充分了解光线角度的变化。而随着季节的变化和时间的推移，日光对地面的照射角度也在不断变化着。

1.以中午为例，夏季日光在大多数地区垂直或者近似垂直照射地面，春秋季节呈60°～70° 角斜射，冬季则呈45°～60° 角斜射。

2.不同季节、不同地区的日出日落时间也有所不同。每天，各地日出日落以及日出后、日落前半小时的日光约以30° 角以下的低角度照射地面，上午、下午约呈60° 角的斜射角度，夏天中午日光呈90° 角或者接近90° 角垂直照射。

3.假设夏季中午垂直照射地面的日光光束垂直于地面的“法线”，在日出至日落的过程中，日光照射地面的角度由东向西，就会沿着这条法线做弧形移动变化；在春秋季，日光照射的这个弧形就向南偏离法线，冬季则更偏南。

4.在上下午拍摄不同朝向的人物时，由于太阳所处的位置不同，不同朝向就形成光线角度的多种变化。例如，被摄主体如果站在远处转身360°角，相机所在的位置也要随之在其周围做圆圈状位移，始终对被摄者保持正面取景，光线角度就有顺光、斜射光、前侧光、侧光、后侧光、侧逆光、逆光等角度的变化；中午拍摄就会成为高位顺光或顶光；一早一晚拍摄时，光线呈低位顺光或脚光。一般来说，顶光、高位顺光、脚光不宜用于拍摄人像或人物特写。

这样说来，在室外利用直射光线拍摄时，除了需要重视正确测光、适量曝光以外，还需要很好地掌握用光方法，并注意光线角度的选择。

1.晴天日光形成的角度最明显，拍摄儿童宜在上下午取前侧光、侧逆光或逆光角度；从侧光、顶光、逆光等角度拍人像时或者人物的特写时，有必要加反光板或者使用辅助闪光灯对被摄者的暗部进行补光，以降低过强的反差，使脸部的细节得以正常表现。

2.此外，还要注意光质的软硬程度。户外自然光线的光质会随着天气的阴晴变化而改变，即晴天没有云彩的时候光质的硬度最强，略有浮云的时候光质会柔软一些，而阴天的光质最柔和。尽管直射光线属于光质比较硬的光线，但这种光线却能够清晰地再现肉眼所见的立体感，以及色彩饱和的景象。利用直射光拍摄儿童时，尤其是顺光光线，能够获得轮廓清晰以及细节层次分明的影像。为了避免在孩子脸上形成浓重的阴影，可以选择在顺光的条件下拍摄，或是在树下、建筑物下的阴影中拍摄。

√ 在顺光或前侧光下拍摄，会避免直射光形成的浓重阴影，从而使画面的整体基调更为明快

曝光模式：手动曝光
测光模式：点测光
光圈：F4
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

2.10.2 充足的阳光使画面更加鲜明

阴天的散射光虽然柔和，但能见度不如晴天，被摄者的明暗面光比不大，轮廓不够明晰，锐度较差。和阴天的散射光相比，晴天的直射光光线明媚充足，能够保证人物的轮廓清晰、明暗面分明，强烈的反差使人在观看照片的时候会觉得眼前一亮，有一种清晰醒目的视觉感受。

众所周知，色彩的饱和度和光源的照度有很大的关系。而物体在直射阳光的照射下，色彩的纯度最高。因此，在晴朗天气的直射光线下拍摄儿童，能够使画面的色彩更加鲜明。

√ 晴天明媚的阳光为拍摄提供了充足的光线，从而保证了画面的清晰

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
感光度：ISO100
光圈：F8
快门速度：1/1000s
曝光补偿：0

2.11 色温和白平衡

色温是指图像中光线的颜色。当我们观察可见光源时，光线的颜色显示为无色或白色。但实际上它是由多种颜色混合而成的，只是我们的眼睛会把它感觉为“白光”。当白光透过三棱镜时，可以看到光线被分为像彩虹般的颜色。而不同时间或天气条件下的光线也有不同的色温。因此，了解不同的色温对于拍摄来说非常重要。接下来，我们可以通过下面这个表来了解一下。

清澈的蓝天	8000～27000K
薄雾天气的日光	7200～8500K
多云	6500～7200K
阳光直射的蓝天	5700～6500K
上午的日光	(9:00AM-3:00PM)5400～5700K
中午的太阳	5000～5400K
清晨或黄昏	4900～5600K
日出或日落	2000～3000K

技巧·提示

光的颜色用开氏度表示，即K，也就是我们所说的色温。

开氏温度像华氏和摄氏一样用来衡量温度，是由19世纪英国物理学家William Kelvin发明使用的。他加热一大块高密度的石墨（也就是我们所说的“绝对黑体”），直至发光，释放的颜色先是黄色，然后是白色，最后是蓝色。使某种颜色释放的特定温度被我们称为色温。

√ 从孩子脸上暖暖的色调可以看出，夕阳下的光线偏暖色调

曝光模式：光圈优先　光圈：F2.8
测光模式：评价测光　快门速度：1/1000s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

过去，为了解决不同环境下因色温不同而发生偏色现象的问题，摄影师需要采用不同的特殊胶片来拍摄。数码时代来临后，相机内部提供了白平衡技术。在不同的环境中拍摄时，只要将相机的白平衡设置正确，就可以轻松解决照片偏色的问题。

数码相机有多种白平衡预设模式，如日光、白炽灯和日光灯等，也可以自定义创建白平衡设置，以使得拍摄出的画面色彩得到最准确的还原。

自动白平衡通常是数码相机的默认设置。相机会自动根据周围环境光线的色温调整白平衡，这是因为相机内部有一个结构复杂的矩形图，它可以决定画面中的白平衡基准点，以此来达到调整白平衡的目的。自动白平衡的准确率非常高，但在直射太阳光下效果不是太好。另外，在多云的天气拍摄时，有可能会导致照片偏蓝。在光线类型比较复杂的情况下，也可能会发生偏色现象。

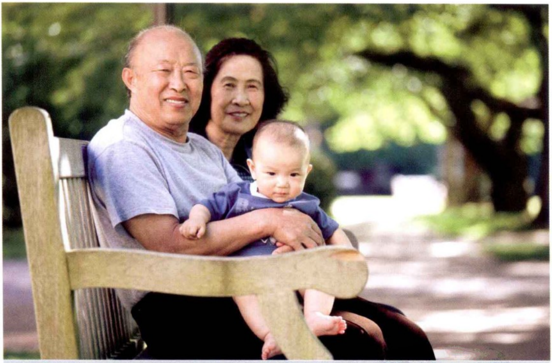
数码相机的自动白平衡设置

√ 使用自动白平衡模式拍摄的画面效果

曝光模式：光圈优先　测光模式：评价测光　光圈：F2.8　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV

日光白平衡模式主要用于修正红色的色偏现象，符合拍摄的色温一般在5400K左右。一般情况下，使用日光白平衡模式拍摄的照片和肉眼所见的景象相同。它的适合范围比较广，除了一般拍摄以外，还适合拍摄日出日落、灯光夜景、霓虹灯、焰火等环境。日光白平衡模式通常在无其他照明光源的晴朗天气下使用。并不是所有的数码相机都有日光白平衡模式，这是因为白平衡系统在室外的状态已经最佳。

数码相机的日光白平衡模式



√ 在日光白平衡模式下拍摄的照片，色调基本和肉眼看到的一样

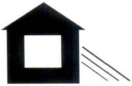
曝光模式：手动曝光　测光模式：点测光　光圈：F5.6　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV

多云模式又称阴天模式，这种模式对应的色温比较高，在6000K左右。使用多云模式就像加了色温补偿滤镜，能适当矫正阴天过高的色温。另外，还适用一些比较昏暗的场合，如黄昏、阴影处等，或者是在光线比较弱的室内，还可以使用阴天白平衡模式来避免偏色现象的出现。

数码相机的阴天（多云）白平衡模式

√ 阴天时如果用自动白平衡模式拍摄的话，照片会有点发黄；但如果使用阴天白平衡模式拍摄，就能获得正确的色彩还原

曝光模式：光圈优先　测光模式：评价测光　光圈：F2.8　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：0



数码相机的阴影白平衡模式

从色温上看，日光似乎是中性的，既不会太冷也不会太暖，但现实生活中却不是这样的。如果将孩子置于室外房屋下的阴影中，在自动白平衡下拍摄的照片肯定会有些发蓝。所以，相机设置了阴影白平衡模式，使用此模式拍摄的照片不会偏蓝。

× 在阴影中使用自动白平衡模式拍摄，画面中会出现肉眼察觉不到的偏蓝现象

曝光模式：光圈优先　光圈：F2.8
测光模式：评价测光　快门速度：1/1000s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV

√ 使用阴天白平衡模式拍摄能改善这种偏色现象

曝光模式：光圈优先　光圈：F2.8
测光模式：评价测光　快门速度：1/1000s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV

数码相机的自定义白平衡模式

查看相机的菜单，你还会发现自定义白平衡这个模式，此模式允许手动设置白平衡数值。当你熟练掌握了白平衡的操作以后，自定义白平衡模式可以为你的创作带来更大的空间。

此外，数码相机还设有日光灯白平衡、钨丝灯白平衡、闪光灯白平衡等白平衡模式，这些模式主要是针对室内的各种光源条件下导致的偏色现象进行调整。

2.12　正确测光的要领

一张照片中美好的光影效果，是拍摄者准确控制光线的结果，这就离不开对光的测量、控制以及对光线的运用。只有正确地曝光，才能得到预期的光影效果。数码相

机内部有一套功能强大的测光系统，为拍摄者取得适当的曝光值做好了准备。测光系统虽然十分精确，但如果掌握不好的话，仍然会导致失误的出现。

拍摄对象的环境有亮有暗，如果将所有颜色的事物均看作黑、白、灰的色调的话，在测光装置“看”来，亮就是白，暗就是黑，从白到黑中间还有灰白、浅灰、中灰、深灰、灰黑等多级灰度。为了将这些黑、白、灰正确还原，相机的测光系统会在这些级别中取一个中间值作为测光的标准，我们把这个灰叫做中灰。中灰色物体对光线的反射率为18%，所以我们称测光的平均值为18%标准灰度。依据这个标准，在测光的时候就能保证适当的曝光量。

√ 经过科学家测定，人物的肤色、衣物等常见物体的反射率接近18%中灰的反射率

曝光模式：光圈优先	光圈：F2.8
测光模式：评价测光	快门速度：1/250s
感光度：ISO100	曝光补偿：0

数码单反相机具有多种测光模式，能够应对在各种复杂环境下的曝光情况。如平均测光、中央重点平测光、中央部分测光、点测光、多区域测光等。根据被摄者所处的环境和不同的拍摄目的，可以分别采用不同的测光方式，以取得最佳的拍摄效果。

2.12.1 平均测光模式

平均测光模式是用来测定被摄体的综合亮度的，即是将取景范围内的所有景物亮度不分主次地进行平均测光。当被摄景物明暗差别不是很大的时候，使用这种方式可以保证曝光准确。但是，当画面中出现大面积的过亮或过暗的背景时，使用平均测光模式就会使画面出现明显的曝光不足或曝光过度。

数码相机的平均测光模式

√ 画面中人物与背景的明暗反差不是很大，采用平均测光可以保证曝光准确

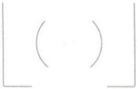
曝光模式：手动曝光　测光模式：平均测光　光圈：F2.8　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV

2.12.2 中央重点测光模式

这是在多区域测光方式之前被众多相机广泛采用的一种测光模式。

中央重点测光模式的测光重点是画面的中央部分，并辐射周围其他区域进行测光。由于被摄体以在画面中央位置居多，另外，考虑到画面上方多会受到天空亮度的影响，而测光的重点在画面中央及偏下部，并适当照顾周围的平均测光结果，所以又

被称为“偏重中央测光”。当被摄主体不在画面的中央位置时，这种测光方式就不太适合了，而且在逆光条件下拍摄时也经常会出现曝光不足的现象。



相机的中央重点平均测光模式

√ 在拍摄时，当人物位于画面的中央位置时，使用中央重点平均测光方式来测光非常合适

曝光模式：手动曝光　测光模式：中央重点平均测光　光圈：F2.8
快门速度：1/200s　感光度：ISO100　曝光补偿：+0.7EV

2.12.3 中央部分测光模式

中央部分测光模式是对画面的局部进行小范围的测光，一般是在画面10%左右的中央部分测光。与中央重点平均测光相比，它的测光范围更小一些，能对被摄者的局部部位进行准确的测光。所以，这种测光方式又称为“局部测光”。

这种测光方式因为相机的种类和型号不同，测光范围也不同，操作时要非常仔细。

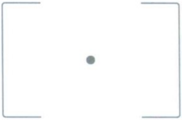
相机的中央部分测光方式示意图

√ 当人物位于画面中心的时候，可以采用中央部分测光模式

曝光模式：光圈优先	光圈：F11
测光模式：中央部分	快门速度：1/250s
感光度：ISO100	曝光补偿：+0.3EV

2.12.4 点测光模式

点测光模式又称“中心点测光”。意为在画面的中央面积仅有2%～5%的区域测光。由于这种测光模式可以死死“盯”住被摄体，适宜在微妙的光线条件下获得准确的曝光。在逆光、夜景等复杂光线条件下拍摄时，使用点测光模式能测得画面中重点部位的正确曝光数据。不过，使用这种方式测光时，应该注意，相机内的测光表均用反射式测光，即把被摄体反射率为18%的色调作为曝光基准。如果测光点所处位置的反射率与18%相差很远，就要适当地加、减曝光补偿了。



相机的点测光模式

利用点测光原理，可以通过测定画面中高光部分和阴影部分的亮度，设定出更符合拍摄要求的曝光，这是点测光的独特之处。因为点测光仅仅测定一个点的亮度，所以要强调突出画面中任何一部分影像都是可能的。

点测光除了单点测光模式，还有多点测光模式。这种模式允许拍摄者在拍摄一张照片时能够选择多个独立的点测光数据，可以适应非常复杂的光线条件。在亮度水平范围很广的光线条件下，多点测光能够获得所需要的曝光量，然后这些数据被平均，从而得出最后的曝光数据，并将结果显示在取景器上。

当画面中的景物色相比较相似时，可以采用点测光模式针对重点需要测光的部位测光，上图是将焦点对准儿童的面部

曝光模式：光圈优先 测光模式：点测光 光圈：F2.8 快门速度：1/500s
感光度：ISO100 曝光补偿：+0.3EV

2.12.5 多区域测光模式

多区域测光模式是目前最先进的测光模式之一，是把被摄画面分成主次不同的若干区域，相机会自动测量主要测光区、次要测光区以及其他测光区的亮度，从而计算出一个最适宜的曝光量，可以在任何时间使用相对适宜的曝光量来拍摄照片。

相机的多区域测光模式

在光线复杂的环境下采用多区域测光方式，即使不采用通常的曝光补偿，也能得到标准的曝光度，且不会出现大的曝光误差。对于逆光条件下被摄体反差极大、被摄体不在画面中央等情况，也能测得准确的曝光值。

多区域测光模式会因为相机的生产厂家和型号的不同而有所差别，画面区域的分割及计算方法也多种多样，称谓也不尽相同。例如，佳能EOS5D的多区域测光模式一般称作是评估测光；美能达的测光区域划分为14个区域，称为“蜂巢式测光方式”；尼康相机一般划分为5个区域，称为“复合测光”（如上图的多区域测光模式图）。

√ 使用佳能EOS5D拍摄的画面，采用了评价测光模式

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
光圈：F2.8
快门速度：1/1250s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

在多数情况下，相机自带的内测光系统表现并不是那么让人满意，使用独立测光表会获得更加准确的曝光值。独立测光表多为专业使用，有反射式测光表、入射式测光表、点式测光表和闪光测光表四种类型。有些级别比较高的测光表，可以集这四种测光表的功能于一身。

反射式测光表

相机的测光系统在测光的时候，都是依据我们开始所讲的18%灰度的原理来测光，大部分的独立测光表也有这样的功能。在现代摄影中，这是用得最多的一种测光方式，为了使测光所得的结果更加符合拍摄要求，我们再来介绍一下集中测光方法，以便结合相机的各种测光模式和各种独立测光表，轻松应对各种复杂的拍摄环境。

直接测光法

这种测光方法是直接对准被摄体进行测光，所测得的曝光读数为被摄体的平均亮度值。适合拍摄照度差别不大的大场景，测得的读数可以直接使用。但在光线照明差别比较大的情况下，比如逆光的光线环境，就必须进行曝光补偿，否则会造成曝光失误。有关曝光的内容，我们将在下一个小节详细讲解。

近距测光法

这种测光方法是距被摄主体10～20cm的距离测量其局部的亮度，主要用于以下几种用途。

1）拍摄近景、特写时，选择被摄体反光率为18%的中灰部位测光，以测光的读

数曝光。适用于在逆光、侧逆光、顺光下拍摄。

2）在侧光的照明条件下，可分别对被摄主体的亮部和暗部测光，计算出平均值，作为摄影曝光的依据。

3）测定被摄体的明暗反差，以便决定其曝光组合形式。

机位点测光法

1）第一种情况是使用具有点测光功能的相机，可对被摄体的重要部位进行测光，以保证重要部位的曝光准确。多用在复杂的光照条件中和明暗反差比较大的情况下。

2）使用无点测光功能的相机时，宜使用望远镜头拉近被摄体进行测光，利用相机内的平均测光功能也能获得点测光的测光效果。这是由于望远镜头的视角比较小，测光的效果接近点测光表。

3）还可以使用专业的点式测光表。点式测光表是一种特殊类型的反射式测光表，具有极窄小的受光角，可以通过单眼取景器选取被摄体主要部位的中间色调进行测光，依据测得的结果直接曝光。有些普通的测光表上也有点测光的附件，安装之后可以直接测光。

替代测光法

这种测光方法不是直接对准被摄体进行测光，而是选择一个反光率与被摄体基本相同的物体进行替代测光。最常用、最方便的替代物是我们自己的手背，因为手背的反光率接近18%灰的反光率。应注意手掌与手背的反射能力不同，如果将手掌作为测光的替代物，则会造成曝光不足。除了使用手背以外，还可以使用其他接近18%灰的物体作为替代物。

在采用替代测光法测光的时候应注意，选择的替代物的受光条件应与被摄主体的受光条件一致。

灰卡测光法

将相机对准18%的反光率的标准灰卡测光，测得的读数非常准确，而且操作简便，不受被摄体反射光强度的影响，适合多种拍摄环境，特别适用于反差比较大的拍摄场景，避免了因测光部位选择不当而造成的测光失误。当然，也可以使用点式测光表测光，也能够得到中间调的测光值。使用灰卡时，应注意灰卡与被摄体处在完全相同的受光条件下，距灰卡10cm左右测光。这时候要特别注意不要让测光表的投影落在灰卡上，否则会导致曝光失误。

标准灰卡非常便宜，价格为十几元

亮部测光法

这是一种以亮部优先的测光方法，测光时对准被摄体中略有层次、细节的最亮的部位，以保证被摄体的亮部有很好的细节和层次。但这种测光方法所测得的读数一般不能直接使用，必须在这个读数的基础上再增加2～3级光圈。

暗部测光法

暗部测光法是一种以暗部优先的测光方法。测光时对准被摄体略有层次和细节的最暗部位，以使被摄体的暗部有较好的细节和层次。和采用亮部测光法测得的读数一样，这种测光法所测得的读数也不能直接使用，需要在这个基础上减少2～3级光圈。

2.13 正确曝光的方法

曝光量是影响数码摄影拍摄效果的重要因素之一，会影响到照片的亮度和深度，而各种相机为了使照片的成像质量更加优异，都支持多种曝光模式。

曝光模式一般分为自动曝光和手动曝光模式。自动曝光模式多种多样，可以满足不同的拍摄需求。

2.13.1 光圈优先模式

光圈优先自动曝光模式又称“光圈先决式曝光模式”。这种曝光模式为手动选择光圈的大小，然后相机会根据光圈的大小自动调节快门速度以进行正确的曝光。在相机的自动档位或者模式拨盘中标有“AV”，这就是光圈优先模式。这种模式强调景深的控制，拍摄时需要被摄体大景深就设置小光圈，需要小景深以突出被摄主体就设置大光圈。

光圈优先自动曝光模式在人像摄影中被广泛运用。大多数数码单反相机的光圈值可以按1/2级来调节，专业数码单反相机还可以按1/3级光圈调节。

√ 光圈优先模式下拍摄，使用大光圈拍摄将儿童身后花花绿绿的景物模糊掉，从而快速拍摄出突出儿童的画面效果

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

2.13.2 快门速度优先模式

快门速度优先曝光模式又称“快门先决式曝光模式”。在这种曝光模式下，首先手动选择快门速度，然后相机会根据快门速度的大小自动调节光圈大小以达到正确的曝光。在相机的自动档位上通常使用“S”或者“TV”来表示。快门速度可以在1/4000秒到30秒的范围内设置。

这种模式适宜拍摄运动中的物体。拍摄者可以采用这种模式选择较高的快门速度来“凝固”被摄主体的运动瞬间，也可以选择比较低的快门速度来使被摄主体运动的影像虚化，以突出表现动感。

√ 为了将孩子在青草地上跑跳的瞬间动作凝固下来，将相机设置到快门速度优先曝光模式，采用高速快门拍摄

曝光模式：速度优先
测光模式：平均测光
光圈：F2.8
快门速度：1/1000s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.7EV

√ 为了表现儿童奔跑的动感，在快门速度优先自动曝光模式下采用慢速快门拍摄

曝光模式：速度优先
测光模式：平均测光
光圈：F11
快门速度：1/30s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

2.13.3 程序自动曝光模式

程序自动曝光模式是相机的光圈和快门速度按照一定程序进行自动曝光。有些相机可通过主控拨盘改变不同的快门和光圈组合程序。这种模式易于操作，拍摄迅速，通常用英文的“P”来表示。

现在，高级相机上附加有高速程序式自动曝光，即“Ph”，适用于望远镜头，在曝光程序参数的选择上，偏向于大光圈高快门速度，以适用于拍摄运动中的物体。

2.13.4 景深自动曝光模式

景深自动曝光模式是对远近两点先后对焦，相机会根据这一距离自动设置光圈，确保在这个范围内的景物都清晰。这种模式适合广角镜头拍摄，操作起来稍显复杂，但对精确控制景深非常有效。如果是拍摄儿童照片的话，适合拍摄对画质要求非常高的商业片。一般用英文“DEP”来表示。

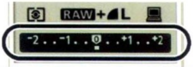
而手动曝光则是手动调节快门和光圈的组合，结合曝光补偿达到自己的拍摄需求。

模式名称	标示	主要功能及特点
光圈优先	AV	需手动调节光圈大小，相机根据光圈大小自动调整快门速度，以保证曝光正常
速度优先	TV	手动调节快门速度，相机根据快门速度的大小自动设置光圈大小，以保证曝光正常，适用于抓拍运动中的儿童
程序自动	P	相机的光圈和快门速度按照一定程序组合，进行自动曝光
景深自动	DEP	相机根据景深的远近自动设置光圈大小，以保证在一定范围内画面的清晰

2.13.5 曝光补偿

在前面我们提到过一个说法，叫做“曝光补偿”。通俗一点讲，就是为了画面的明暗度和细节、层次更加丰富，适当地加、减曝光量。

相机的自动曝光装置能够得到准确的曝光，这对于一般的拍摄来说几乎没有什么问题。但是，面对反射率极高或极低的被摄体，以及光线明暗分布及不均匀的被摄体等，使用自动曝光已经不能满足准确曝光的需求。为此，针对这些复杂的拍摄情况，应该学会利用相机上的自动曝光补偿功能，以确保在任何复杂的环境下都能准确地曝光。



相机的多区域测光模式

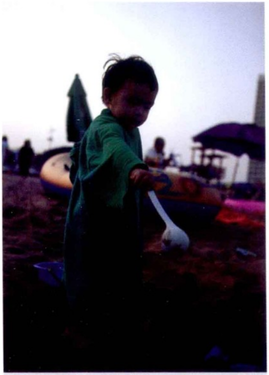
曝光正补偿

曝光负补偿

如何使用自动曝光补偿功能呢？自动曝光补偿功能是目前许多相机上的一种人工矫正自动曝光结构，随着相机品牌、型号的不同，所处的位置也有所不同，有的在液晶显示屏上，有的在曝光值拨盘的旁边。

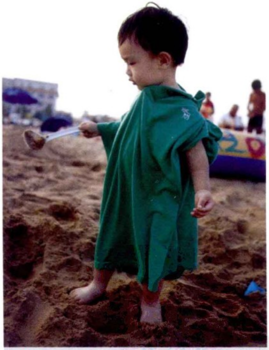
多数自动曝光补偿装置有增大曝光量和减少曝光量各3级的设置，标志有−3、−2、−1、−0.3、0、+0.3、+0.7、+1、+2、+3，可以按需求随意调节。那么，什么情况下需要做曝光补偿呢？下面我们来举几个例子。

1.逆光下拍摄的时候，增加曝光补偿格外重要，既能使被摄主体得到正常的影像层次，还可以使被摄主体的边缘加上美丽的轮廓光。同时，可以使画面的色彩和饱和度提高，具有美化照片的效果。



✕ 正常曝光时画面中的暗部细节和层次都不清晰

曝光模式：光圈优先　测光模式：中央部分测光
感光度：ISO100　光圈：F5.6
快门速度：1/250s
曝光补偿：0



√ 曝光补偿增加2.0EV以后拍摄的画面

曝光模式：光圈优先　测光模式：中央部分测光
感光度：ISO100　光圈：F5.6
快门速度：1/250s
曝光补偿：+2.0EV

2.在拍摄反射率极高的白色主体时或人物处于大面积的白色背景中时，大面积的白色会误导相机的测光系统认为曝光过度，会自动做曝光负补偿，因而造成曝光不足，此时需要增加曝光。

3.在阴天和大雾的环境中，亮白的天空往往与人物形成强烈的反差，因天空过亮而使人物曝光不足，整张照片暗淡无光，只有适当地增加曝光补偿，才能使人物的亮度更加自然。

4.当使用闪光慢速同步功能的相机在夜景环境下拍摄儿童时，适当地增加曝光补偿，可以更加突出灿烂的夜景效果。

√ 当儿童处于大面积的白色环境中，拍摄时需要做曝光正补偿

曝光模式：光圈优先
测光模式：加权测光
光圈：F11
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.7EV

需要做曝光负补偿的场合有以下两种。

1.在黑色背景前使用持续光源拍摄人物时，需要适当地做曝光负补偿，以免主体曝光过度。

2.在夕阳下有意要造成画面曝光不足渲染傍晚气氛时，可以酌情适当地减少曝光量。

技巧·提示

有的相机还有专门的自动曝光锁（用AE-L表示），如佳能G11等。自动曝光锁按性能分为两大类，第一类能够锁住快门的曝光时间或光圈的大小，只要按下相机的自动曝光锁，快门速度或光圈大小就不再改变；第二类可以锁住曝光值，按下自动曝光锁后，如果再改变光圈（或快门），快门速度（或光圈）会随之发生相应的变化，但测定的曝光值不变。

第三章
好构图使照片生动

摄影是静态视觉表现对象的一种手段。但是，仅仅利用相机的机械功能，并不能充分展现拍摄瞬间的状态和感受，以及与被摄对焦交互过程中获得的视觉效果等丰富内容。在画面上以较完美的方式布局被摄主体的色彩、拍摄光线、形态等数个画面构成要素，也就是我们所要讲到的“构图”，在创作优秀照片中起着非常关键的作用。

03

数码影像馆

3.1 构图的基本要素

对于摄影初学者来说，熟悉构图基本手法以后，自然会在拍摄中产生创作灵感，从而拍摄出充满个性特征的作品。照片构图的基本要素表现为线、形、明暗色调等。其中，线包含山、水或者任何能够呈现线形的被摄体，它的作用是构成形态要素；形是体系化影像的要素；明暗色调则用来区分视觉上的明暗差异。照片构图是视觉训练的基础，将画面中的元素看作是线、形和明暗色调的调和结果，通过照片的画面构成，也就是我们所说的取景，就可以轻松地学习构图。

√ 蓝天、草地、地平线、玩耍的孩子，你能分别指出画面中构图的三要素吗？

曝光模式：手动曝光
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/640s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

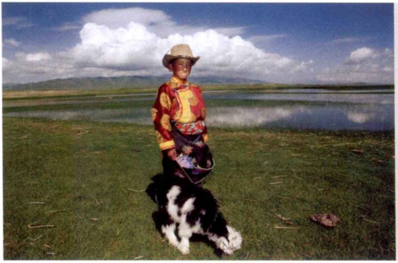
为了强化这三个概念，我们来分别了解一下照片构图的三要素。

3.1.1 线

照片中由被摄体间接表现要素，通常线条表现方向性和韵律，它的视觉效果远胜过点。因此，线条形态的表现力较强。

水平线能使人联想到稳定、沉重、寂静以及平静等感觉，构图时经常会使用到平行线，其中看到的线条通常是由陆地和天空形成的水平面所形成的。这种实际动态效果的转变可以以湖泊为例（如下图）。其中，湖泊前的草地形成一条线，而亮闪闪的湖泊水面则是第二条平行线，最后边缘的天空形成第三条水平线。这种重复的线条会给人非常平静的感觉。如果使用的平行线数目是奇数，那么构图就会让人更加满意、更生动而且更具平衡感。

通过观察平行线，能够实现更为生动的构图。线条形态的情感表现力较强，你可以将拍摄对象置于两条水平线之间的空间内。但要注意的是，一定不要让画面中的某一条线穿过人物的头部，这样会给人头部和身体被分割开的感觉。此外，如果在大场景中拍摄，而画面中又能够看到地平线，请尽量保持地平线的水平。

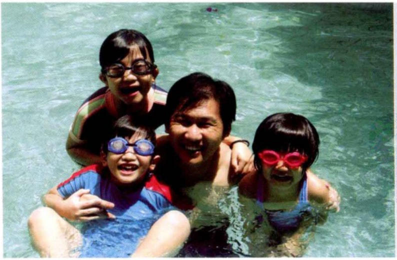


√ 平行线给人稳定、平静的感觉

曝光模式：手动曝光
测光模式：点测光
光圈：F16
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

树木、柱子和其他垂直以及平行的物体都可以在画面中营造出一种平衡感。垂直的平行线可以为照片增加某种可靠性，让人在心理上感觉很稳定。垂直的线对速度感和上下的动感表现力较强。

还有一种比较常用的线条是对角的引导线，这种对角线可以来自于阴影、小路、大路、光带、栏杆、成排的物体等，可以出现在照片中的任何地方并且可以指向拍摄对象，让观者遐想。



√ 对角线会使观者的视线集中到近处儿童的脸上

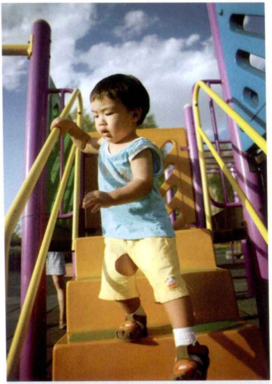
曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
光圈：F8
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

如果拍摄儿童时需要他们摆好姿势，也可以将对角线构图考虑在内，比如腿或胳膊都可以当作对焦点的引导线。使用墙、人行道，甚至是墙上的砖块图案都可以将观

者的视线吸引到被摄主体身上。构图时只需要花很少的时间观察四周的线条，就可以让照片发生很大的变化。

而就将人们的视线吸引到拍摄对象上而言，汇聚的线条在构图中的作用与对角线相似，甚至更强大，因为两条对角线会在远处的一点上汇聚，也赋予了画面更强的空间感。右图中小孩从滑梯的一侧走下，由于镜头以及透视的原因，楼梯的扶手呈延伸的感觉，汇聚到滑梯的顶端，并形成两排线条将小男孩框在其中，我们很清楚他是从滑梯上走下来的。

使用直线能够让照片的影响力更大，而曲线则是在照片中利用线条的另一种方式。虽然对角的引导线更具方向感并且可能更有效，但曲线更具优雅性，是一种微妙的视线引导方式。S形和C形的曲线都是非常优美的构图元素，在环境、人体、姿势或儿童的脸部都可以找到这种曲线。



√ 汇聚的线条能够增强画面的空间感，并且为观者指明方向

曝光模式：光圈优先　光圈：F5.6
测光模式：中央部分测光　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

√ 公园里弯曲的矮墙给人一种自由感，儿童置身这样的环境中，会给人一种愉悦的视觉感受

曝光模式：手动曝光
测光模式：点测光
光圈：F1.8
快门速度：1/256s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

拍摄弯曲小路上的儿童会给人自由感、冒险感、前行感、安全感和方向感，可以让欣赏者的视线用一种愉悦的方式进入然后离开画面。在弯曲的海滩、河流、小路、大路等地方，都可以找到各种曲线。如果运用正确，这些曲线可在拍摄对象的移动方向上形成很强的动感。但有些线条并不是那么容易找到，比如下图中母亲和孩子的弯曲的手臂。

√ 母亲和孩子弯曲的手臂也能形成优美的曲线

曝光模式：光圈优先
测光模式：中央部分测光
感光度：ISO100
光圈：F2.8
快门速度：1/250s
曝光补偿：0

3.1.2 形

连续的点会形成线，而多个线条则会形成矩形、三角形、圆形等各种形态。线的作用在于集中视线，而形的作用在于体系化图像。

√ 躺在草坪上的孩子们呈发散状排列，画面饱满、有张力

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/2000s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

直角矩形在形态上最接近照片的框架，包含了水平线和垂直线，能够表现各个线条的特点。由于照片本身的框架就是直角矩形，所以采用这种重复画面构成，会给人不自然的感觉。

√ 在窗前玩耍的孩子无意中形成了三角形的形态，这种构图的方式很稳定

曝光模式：手动曝光　测光模式：点测光　光圈：F8　快门速度：1/125s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.7EV

与矩形相比，三角形构图使用得较多。三角形的线条最少，是所有形态的基础，上窄下宽的结构更有助于提高画面的稳定感。此外，三角形中还包括对角线和棱角，因而画面更具律动效果。

3.1.3 明暗及色调

明暗表达的是照片反映的情感或感受，主要以明显的明暗对比或色调的区分能力来表现。颜色具有三种特性，即明度（亮度）、色相（色调）和饱和度。其中，色相是较为重要的颜色特征，能够赋予画面颜色固有的特性。

明度也就是画面的亮度，它表现颜色的明暗程度；而饱和度表现颜色的纯度；色相通常用于解释单色调照片的特征，也可与黑白照片区分。

在亮度差适宜的照片中，被摄体的色彩从亮部到暗部，中间会有过渡的色彩层次。如果中间缺少层次变化，色彩会显得很单调，就是亮度差过大；而亮度差过小，色彩又会显得平淡，被摄体的立体感、空间感也会显得很弱。而画面中亮部的面积如果比较大，会使人觉得比较明快、愉悦，这样的照片也就是我们所说的高调照片，比较适合拍摄儿童。相反，如果照片被大片的暗部占据，会让人觉得非常阴郁，不适合表现儿童的天真、活泼。

√ 明暗度和色调都合适的照片，会给人舒适、愉悦的视觉感受。画面中亮部的面积较大，所以显得较为明快

曝光模式：手动曝光
测光模式：点测光
光圈：F8
快门速度：1/1000s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

3.2 构图的原则

学习在拍照的时候如何取景，可以增强你对构图的感觉。通过学习，可以从其他摄影师的经验以及所犯的错误中受益。下面是拍摄儿童时的一些常用构图原则。

3.2.1 要将相机视角置于儿童眼睛的部位

这样做意味着你需要弯下腰或跪着拍摄。但这样不仅会让儿童感到安逸，而且还会得到更好的照片，因为从这个角度拍摄有助于解决镜头失真的问题，同时还能显示出一种亲切的感觉。

✗ 从自己站立的位置向下拍摄他们，这个角度会使孩子的头部看起来很大，脚看起来却很小

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/250s
测光模式：评价测光　感光度：ISO100
光圈：F2.8　曝光补偿：0

√ 拍摄时将相机的位置和孩子的眼睛平行，会获得更好的拍摄效果

曝光模式：手动曝光　快门速度：1/1000s
测光模式：点测光　感光度：ISO200
光圈：F2.8　曝光补偿：+0.7EV

3.2.2 切勿“切去”手和脚

你可以靠近拍摄对象只拍摄头和肩，或者拍摄从手的下面开始向上的身体部位，也可以后退一些拍摄整个身体。但千万要注意，在人的关节（手腕、脚踝、臀部或膝盖）处裁切图像通常会得到效果较差的照片。

× 此画面在构图时，将宝宝放在画面的左边，且脚被裁切掉，效果非常不好

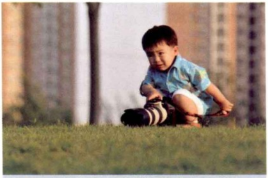
曝光模式：光圈优先　光圈：F2.8
测光模式：评价测光　快门速度：1/125s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

√ 此画面将宝宝置于合适的位置，视觉效果不错

曝光模式：光圈优先　光圈：F2.8
测光模式：评价测光　快门速度：1/125s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

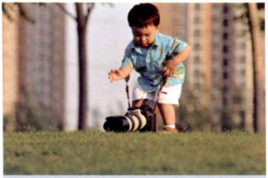
3.2.3 在孩子周围留出一定的空间

这样才能营造出一种空间感，从视觉上看起来会很舒适。头部上方一点空间也没有，会让人感觉非常憋闷。



√ 画面中在宝宝的头部上方留出了一定的空间，视觉上很舒服

曝光模式：光圈优先　光圈：F2.8
测光模式：评价测光　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV



× 宝宝的头顶靠紧画面上方，给人憋闷的感觉

曝光模式：光圈优先　光圈：F2.8
测光模式：评价测光　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV

此外，还要在构图的时候仔细查看背景中是否有破坏画面的因素，是否有从孩子头顶“长”出来的树干、电线等。如果看到这些让人分心的因素，可以移动自己的镜头，避免这种情况的出现，或者直接靠近儿童拍摄以简化图像的结构。

构图的要素远不限于这些，还要注意在拍摄的时候不要将儿童置于照片的正中

间，尽量在儿童的视线前方留出较多的空间，画面中的明暗色块对比不要过于明显等，有些内容在后面还会讲到。

✕ 画面中将儿童置于画面中央，略显呆板

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F3.2
快门速度：1/600s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

3.3 突出人物的取景方法

所谓“取景”，是指利用相机内的取景器在拍摄之前构成画面，这是探知作者拍摄意图的艺术行为。取景是拍摄者固有的权力，也是赋予事物艺术性的重要条件。

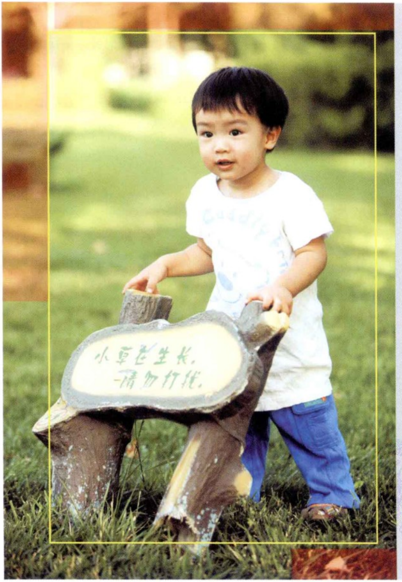
人物照片的取景过程离不开瞬间产生的感觉。按下快门的瞬间，先要观察人物是否闭上了眼睛，人物的视线和手的位置是否得当等细节。另外，还要调整背景的深度突出表现人物形象。人物照片的关键在于拍摄者，拍摄者的意图将直接决定照片的主题及效果。

✕ 画面中对人物的取景让人很不舒服，裁去了儿童的腿和爸爸的部分身子

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/640s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

拍摄精彩的照片往往要把握一瞬间，即我们平时所说的“抓拍”。要想快速获得理想的照片，需要培养瞬间的感觉和观察被摄主体整体移动的过程。不少人会忽略拍摄的过程，却总是对后期修片抱有过高的希望，这是不可取的办法。这样做不仅会降低照片的质量，还很可能养成不好的取景习惯。

大部分初学者往往会犯的错误，就是在取景的时候忽略背景，只关注被摄主体，很容易让照片表现出散乱的感觉。



√ 带红色标记的部分都存在分散观者视线的因素，容易造成照片焦点的散漫的感觉

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/640s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

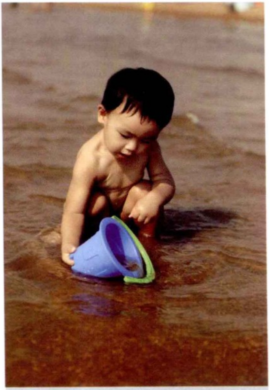
取景的关键是稳定性和协调性，重点在于尽量使拍摄所得的背景简洁明了，不分散视线，使观者的注意力始终集中在被摄主体上，并协调好主体与周围的环境、背景的关系。

技巧·提示

摄影初学者如果在拍摄之初还没有养成良好的构图习惯，那就请记住，在构图的时候宁可取大一点的场景，也不要只拍摄被摄主体周围的一少部分场景。尽管我们说不能寄托于后期处理，但这样做可以让不熟练的拍摄者通过后期处理完成更好的构图。要知道，多拍总比少拍好，因为多拍的部分可以裁去，没有拍到的部分则是无法弥补的。

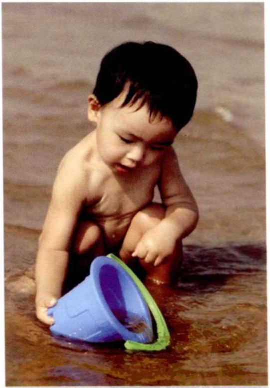
构图在形式上分为横构图和竖构图，人物的全身照多数是竖拍照片。竖拍照片在人物的头顶保留一定的空间，会使得照片看起来更加舒服。但就不同的拍摄情况而言，也有不同的取景方式。

比如，在拍摄的背景不够理想的情况下，可以适当缩小取景的范围。



× 选择大片的水面作为背景，但水的颜色并不是那么好看，画面上方的一角还隐约露出一小块沙滩，构图随意又显得犹豫，要表达的意思也含糊不清

曝光模式：光圈优先　光圈：F5.6
测光模式：评价测光　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.7EV



√ 大胆地裁去了大片的水景，将孩子拉近，主体非常明了

曝光模式：手动曝光　光圈：F3.2
测光模式：点测光　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.7EV

上图在背景不佳的情况下，缩小了被摄主体周围的空间，避免了画面枯燥乏味，使被摄主体更加突出了。当遇到较好的背景时，则要另当别论了。精美的背景也需要与被摄主体相协调，不然会表现出沉闷的感觉，白白浪费掉好看的背景。要尽量避免人物上方和下方的背景空间相等，避免人物的上身与下身比例过于接近，应该适当在人物头顶的上方留出一部分空白，会使画面的比例更加协调；如果人物的位置偏重下方，会使观者的视线集中到人物身上。同时，注意人物表情与环境的统一。这样，一幅构图优美的照片就完成了。

✕ 非常简洁的背景，但取景方式过于平淡，看不出摄影师想要表达什么

曝光模式：光圈优先　光圈：F8
测光模式：评价测光　快门速度：1/125s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV

√ 巧妙利用椅子作为道具，小女孩的调皮、可爱被表现的端淋漓尽致

曝光模式：光圈优先　光圈：F8
测光模式：评价测光　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV

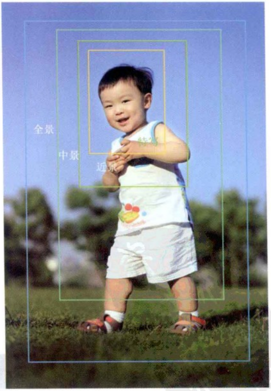
横幅的构图更适合表现广阔的环境，能更好地体现出沉稳、平静的感觉。

√ 照片选择大面积绿色作为主背景，并结合大光圈使背景很好的被虚化，使得画面非常简洁、干净。将小男孩置于画面的中间，则使构图更加优美、和谐

曝光模式：手动曝光
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

3.4 景别的运用

景别是指被摄主体和画面形象在画面中所呈现出的大小和范围。不同的景别可以引起观者不同的心理反应。景别一般分为全景、中景、近景、特写等。



景别的分类

3.4.1 全景

全景又可称为全身景。全景包括被摄对象的全貌及其周围的环境，比起在室内影棚布景下的拍摄，在户外拍摄全景照片，要注意仔细观察周围的环境。一旦拍摄角度选择不当，就很容易扭曲人物形象。在全景拍摄中，要明确取景意图，并注意选用能够充分展现人物的角度拍摄。

√ 全景画面交代更多的细节：灿烂的阳光，树荫下专心吃水果的孩子

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/2000s
测光模式：点测光　感光度：ISO100
光圈：F6.0　曝光补偿：0

全景的特点在于：全景着重强调照片的整体氛围，拍摄时绝对不能忽略周围环境因素的影响。在取景的时候，要考虑到人物衣服的颜色，使该颜色与周围环境色彩形成对比或者保持协调，避免观者的注意力被分散。

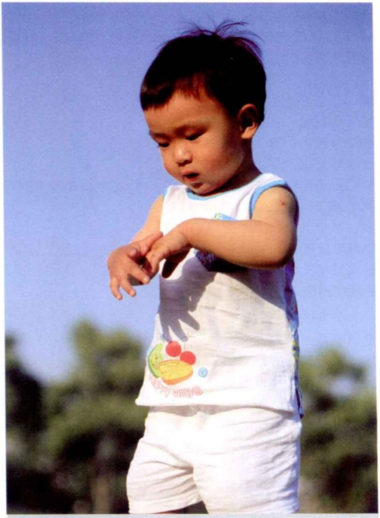
全景画面还具有某种“定位”作用，即确定被摄对象在实际空间中方位的作用。例如，在拍摄一个小花园时，将所有景物都纳入画面中，可以使所有景色收于镜头之中，使它们之间的空间关系和具体方位一目了然。

在拍摄全景时，要注意各元素之间的协调关系，以防喧宾夺主。还需要注意空间深度的表达和主体轮廓线条及形状的特征。

3.4.2 中景

中景也称作“膝上取景”，画面中出现被摄主体的大部分。拍摄人物头部至膝盖部位，能使观者看清人物半身的形体动作，是极具动感的取景方法。在拍摄中景时，场面要富于变化，构图要新颖优美。拍摄时，要注意抓取被摄主体具有本质特征的神态、表情和动作，使人物和镜头都富于变化。

一般来说，拍摄儿童不宜取中景，因为儿童的身高一般都较低，腿部会显得更短，尤其是4岁以下的儿童。运用中景拍摄的时候，稍不留意就会显得非常不美观。因此，拍摄时一定要慎重。



√ 中景画面较有利于表现人物上身的肢体语言

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/250s
测光模式：点测光　感光度：ISO100
光圈：F2.8　曝光补偿：0

3.4.3 近景

近景是表现人物胸部以上部分或物体局部的画面，画面包含的空间范围极其有限，主体所处的环境空间全被排除出画面。

近景是表现人物面部神态和情绪、刻画人物性格的主要景别。比如，看杨丽萍的舞蹈时，人们的注意力自然会集中到那柔软的手臂上，用近景画面则放大动作区域，更加突出地表现了手的动作。

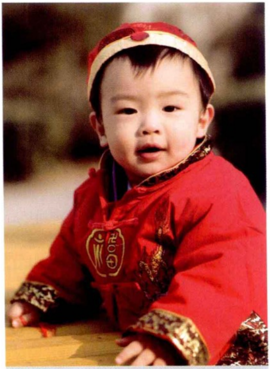
利用近景可拉近被摄人物与观者之间的距离，容易增强交流感。如果您经常看新闻节目的话，可以发现各大电视台的电视新闻节目或纪录片的主播或节目主持人多是以近景的景别样式出现在观众面前的。

在拍摄近景时，要充分注意到画面形象的真实、生动和客观、科学。构图时，应把主体安排在画面的趣味中心点附近，背景力求简洁，避免杂乱无序的背景分散观者的注意力。

3.4.4 特写

特写一般表现人物肩部以上的头像或某些被摄对象细部的画面。通过特写，可以深入刻画人的头部、眼睛、手部、身体上或服饰上的特殊标志以及手持的特殊物件及细微的动作变化，以表现人物瞬间的表情、情绪，展现人物的生活背景和经历。

特写画面内容单一，可起到放大形象、强化内容、突出细节等作用。



√ 特写可以用来突出孩子漂亮的五官和精致的服饰

曝光模式：光圈优先	快门速度：1/1250s
测光模式：评价测光	感光度：ISO100
光圈：F2.2	曝光补偿：0

√ 特写也常用于表现儿童可爱的表情

曝光模式：手动曝光	快门速度：1/80s
测光模式：中央重点测光	感光度：ISO800
光圈：F2	曝光补偿：+0.3EV

在拍摄特写画面时，构图应力求饱满，对被摄对象的处理宁大勿小，空间范围宁小勿空。

大特写主要表现的是某一个局部的细微变化，如人物的面部表情、眼神，包括动作过程的细节和形体运动中的微妙差异。主要是表现人物眼睛和头部的神态，应当通过人物表情、手势、动作来表现情绪。

特写是局部的刻画人物或事物的景别处理方法。特写不一定只是刻画人物的表情、手、脚等，只要符合拍摄意图，都可以用特写来表现。

小婴儿娇小可爱的身体，让你想立刻抱进怀里，好好地照顾他、呵护他，把全世界最好的东西都给他。而新生婴儿又有别于任何阶段的婴儿的特征：盘起的身体，手上和脚趾上的皱纹。而这些可爱又特别的小细节，如果拍摄成特写，定会让人爱不释手，也会给宝宝留下珍贵的回忆。这时候，可以开启相机的微距模式，或者采用微距镜头拍摄，效果会更佳。

√ 小婴儿的每个身体部位都很精巧可爱，令人感叹，也最应该用特写拍摄下来

曝光模式：手动曝光
测光模式：平均测光
光圈：F4
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

3.5 留白的美

“画留三分空，生气随之发。”这句话说的是绘画，摄影亦是如此。一幅照片上下左右撑满了画面，不留一点空白，往往给人以拥挤、沉闷甚至窒息的感觉。

画面中的余白具有衬托主体的功能。在画面中留出一点空白，会让画面更加美观、和谐，并能使被摄主体更为醒目、突出。

PDG

√ 照片中的大量空白能够轻易地把观者的注意力吸引到照片左侧的小婴儿身上

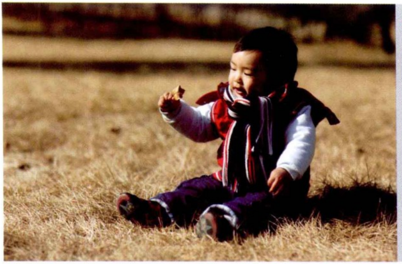
曝光模式：手动曝光
测光模式：点测光
光圈：F12
快门速度：1/125s
感光度：ISO200
曝光补偿：+0.3EV

画面中的空白还具有在视觉和心理上造成动势的功能。构图时，宜在对于动体运动防线的前方、人物视线的前方留有一定的空间。一般来说，应该让其前方空间大于后方空间。这是由于观者在欣赏照片的时候视线往往会下意识地随着动体的运动方向和人物的视线方向移动。如果在动体前方和人物视线前方没有留出一定的空间，而是存在障碍物或者贴近画面的边缘，不仅会削弱画面中的动感，而且观众的视线也会因为受阻和无伸张的余地而产生不舒适的感觉。

画面的空白还具有刻画意境、营造气氛的功能。空白之处虽然没有什么具体形象，但如果运用得当，便能得到“此处无声胜有声”的效果。恰当的空白能激起观者更多的想象余地，去领悟作品的意境。“艺术贵在言外，使人思而得之。”画面中的余白也拥有这种功效。

√ 拍摄运动中的孩子时，应该在其运动的方向留出一定的余白

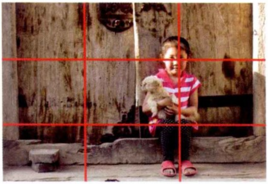
曝光模式：手动曝光
测光模式：点测光
光圈：F4.5
快门速度：1/1000s
感光度：ISO100
曝光补偿：0



√ 在孩子视线前方留出一定的余白

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/1200s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.7EV

而需要注意的是，这里所说的“画面中的余白”是指没有具体形象的部位，既有“亮的、白的”余白，也有“暗的、黑的”余白。烟、云、雾、水、天因其浅淡近乎白色的影调也可以看作是画面中的余白。墙壁、树林、草地也可以当作余白，但画面中的余白绝对不是指什么都没有，只是指画面中的没有杂乱物体阻挡的空间，虽然没有具体的形象，但却有特殊的作用。



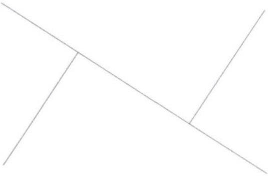
√ 以灰色木门作为背景，在画面中占了很大部分，小女孩位于黄金分割线处，画面简洁、整体

曝光模式：手动曝光
测光模式：点测光
光圈：F9
快门速度：1/25s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

3.6 各种构图的法则

黄金分割是一种数学上的比例关系。把这种比例关系应用到摄影构图中，在主体位置的安排上非常具有参考价值。公元前6世纪，古希腊数学家毕达哥拉斯发现了黄金分割的规律。后来，古希腊美学家柏拉图将此称为黄金分割。

实践证明，无论绘画、摄影还是其他艺术形式，黄金分割的画面分布都可以给作品带来愉悦的视觉感受，因为它具有严格的比例性、艺术性，蕴藏着丰富的美学价值。黄金分割理论指出，画面中主体两侧的画面长度比应为1：0.618，使用这一比例构成的画面是最完美的。在实际操作中，我们无需精确地遵守黄金分割定律，而应利用这种美学思路来完成自己的摄影创作。



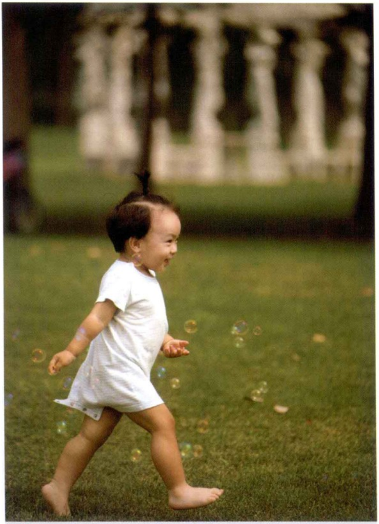
黄金分割法的示意图

√ 黄金分割的构图方法是将人物置于画面中一侧而又稍微靠近中心的位置

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/3200s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.7EV

完成黄金分割点的方法是从画框的一个角向另一个角画一条对角线，再从剩下的一个或两个角向这条对角线画一条与之相交的对角线垂线。这样做就可以确定图像的水平和垂直比例。

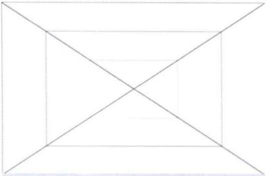
仔细观察许多照片你会发现，如果把主要兴趣点放在一条分割线或交叉点上，拍摄对象其中一侧的空间就会过大，而另一侧的空间则略显不足。显然，你要让拍摄对象处于画面内，让他离画面中心更近些。然而，最重要的是，拍摄对象不能在画面正中央，而是在中心线的一侧。即使你在构图的时候把人物放在非常靠近中心的位置，也要在他转向的一侧稍微多留一点空间。当被摄对象正面看着相机时，也可以使用同样的构图原则。不是将他置于画面的中心，而是在他的一侧留下稍微多一些的空间，以便在画面中产生必要的方向感。



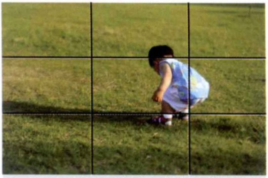
√ 将孩子置于图像中稍微偏下的位置，更能吸引观者的视线

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/3200s
测光模式：点测光　感光度：ISO100
光圈：F2.8　曝光补偿：+0.3EV

三分法和黄金分割有些类似，一般被人们称作是“简化版的黄金分割”。它区别于黄金分割的地方在于，黄金分割律的拍摄对象离画面中心要更近一些。三分法则是先在画面中连接对角线，再对每半条对角线三等分。在这些三等分点的位置安排画面主体，往往能使主体更加突出、视觉感受更加自然的画面效果。



三分法示意图



使用三分法构图

√ 使用三分法构图，图像感觉较好

曝光模式：光圈优先 测光模式：点测光 光圈：F2.8 快门速度：1/1800s
感光度：ISO100 曝光补偿：0

许多数码单反相机都在液晶显示屏和取景器上配备了另外一种辅助构图的三分构图参考线，这种构图法则也叫做“九宫格”。启用此功能后，数码单反相机的取景框中将出现“井”字形的构图辅助线。你可以借助这些辅助线的位置，来决定拍摄主体在画面中的位置。

采用九宫格的构图法则拍摄的画面

采用相机的九宫格辅助线回放照片的示意图

√ 采用九宫格的构图法则，将孩子的头部置于两条线的交叉点上

曝光模式：光圈优先　测光模式：点测光　光圈：F2.8　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

在使用九宫格的法则构图时，画面被4条线分割成9个独立的区域，像一个个小格子。在这种格子里，任意两条线相交的地方可以被看成是一个动态的视觉兴趣点，这是将被摄主体放在视觉兴趣点比较理想的一种拍摄方法。

构图时并不是必须将拍摄对象放在两条线的交叉点上，也可以将其放在一条分隔线的任意一处。在头肩照（即头部的特写）中，眼睛是画面的兴趣中心点区域，即视觉中心。所以，最好的做法是将眼睛的位置放在其中一条分割线上或两条线的交叉点上。在3/4人像和全身像中，脸部才是趣味中心。因此，脸部应该落在交叉点或分割线上。

在通常情况下，头部或眼睛会处于画面2/3高度的地方，眼睛或面孔也通常处于离画面顶部1/3的地方。除非拍摄对象坐着或半躺着，他才会被安排在距离底部的1/3处。

3.7 对称与均衡

人像摄影构图中的对称与均衡是平衡的两种形式，都给人以稳定感。因此，对称与均衡是人像摄影构图的重要法则。

对称

对称指的是沿画面中心轴两侧有等质、等量的相同景物形态，两侧保持着均衡甚至绝对均衡的关系，让人感觉严谨、理性，有一种庄重感。对称是一种自然现象，在自然界随处可见。

对称的构图多用在人像摄影构图中的正面角度，这样表现人物的正面形象，可使画面显得十分工整。但若运用不当，也往往显得呆板、单调和乏味。

√ 让人物在照片中呈对称的形式，会给人整齐的视觉感受

曝光模式：手动曝光　测光模式：点测光　光圈：F16　快门速度：1/125s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV

均衡

均衡是人像摄影构图中最普遍、最重要的构图原理，也是最常用的人像摄影构图形式。所谓画面均衡，通常指的是沿画面中心轴两侧，有不等质、不等量或不同景物形态的构成形式。

均衡也称作动态平衡，是一种表现形式变化的平衡。它较之对称的平衡，更显得生动、有活力。这种动态的平衡，不只存在于视觉形式上的均衡状态。运动构图的平衡对象在画面中偏于一侧，从视觉形式上看来是不平衡的，但物体仍有向另一侧移动的趋势，因而在人们心理上也会产生均衡感。因此，均衡的平衡较之对称的平衡有着更为丰富的形式变化。

√ 画面中两个玩跳棋的孩子，对称、均衡的分布在画面的两边，使画面相当完整

曝光模式：手动曝光　测光模式：点测光　光圈：F13　快门速度：1/250s
感光度：ISO200　曝光补偿：0

在人像摄影构图中，影响均衡的要素有物体大小、运动方向、空间位置以及色彩、明暗、影像的虚实、疏密、繁简的布局等。在拍摄时，摄影师应该做出清醒的判断和适当的处理，否则就会影响画面的观赏效果。

技巧·提示

两个物体如果形状上不相似，但在视觉上具有相同的力度时，在画面中可以形成一种和谐，这就是对称平衡。而非对称平衡则是在画面中的一种不均衡状态，它可以被称作视觉对比。

3.8 巧用前景拍摄儿童

所谓“前景”，是指处在被摄主体前面的陪衬景物。一般情况下，被拍摄景物都处在一定深度的立体空间环境之中。相对相机来说，景物的距离有远有近。如果近处的景物是被摄主体，远处的景物则被称为背景；如果远处的景物是被摄主体，近处的景物则被称为前景。这里所说的远和近都是一个相对的概念，不必考虑它的实际距离。

√ 前景可以交代人物所处的位置，并增强画面的空间感

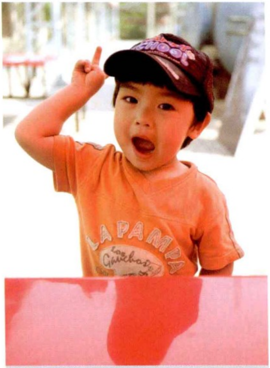
曝光模式：光圈优先
测光模式：平均测光
光圈：F2.8
快门速度：1/320s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

在多数情况下，前景不但可以增强照片的空间感和深度感，还可以增添照片的趣味性，从而起到渲染主题的作用。前景作为画面的组成部分，可以处在画面的上下边缘或者一侧，也可以安排在画面的一角，还可以使前景成为一个框架，从四周把主体框起来，透过前景去表现主体。

在儿童人像摄影中，前景的运用是非常灵活的。能作为说明性或象征性前景的物体很多，如树枝、小草、花朵、果实、拱门、窗户和各种玩具等。有时甚至可以以人物作为前景，以表现人物正在做的事情或人物的身份。但是，前景的运用始终与画面要表现的内容是有内在联系的，而且前景在造型上必须是美观的，否则就会失去使用前景的意义。假如前景的运用与画面要表现的内容没有内在联系，它不但对画面的内容没有说明作用，还会阻碍对照片的欣赏，甚至会误导欣赏者的判断。

√ 孩子跟雕塑巧妙地结合，不仅增加了画面的空间感，还增加了趣味性

曝光模式：光圈优先　光圈：F2.8
测光模式：评价测光　快门速度：1/160s
感光度：ISO50　曝光补偿：+0.3EV



√ 把桌子作为前景，增加画面的构成感

曝光模式：光圈优先　光圈：F2.8
测光模式：评价测光　快门速度：1/500s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV

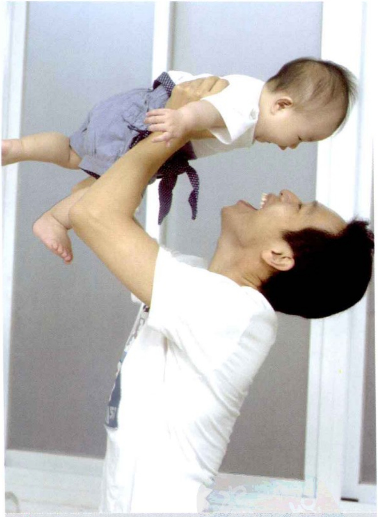
√ 孩子的手充当了画面的前景使画面具有一定的戏剧性

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/20s
感光度：ISO160
曝光补偿：+0.3EV

3.9 将父母作为陪衬

将父母也纳入照片中，可帮助你用不同的方式进行构图，还可在拍摄时让儿童感到更舒适，同时也为图像增加一些叙事要素。例如，将感到不安全的初学走路的孩子或新生儿置于妈妈或爸爸的肩膀上。

母亲或父亲和孩子在一起拍照时，要避免一个问题，那就是兴趣分散。也就是说，此时画面的兴趣中心只能有一个。通常来说，此时我们应该把父母作为一种陪衬来处理，因为孩子的可爱肯定要远远超过父母。作为父母，也都极愿意在这种场合做自我牺牲，母亲们往往喜欢将自己的身体作为孩子舒适的依靠。



√ 将自己的宝贝举在空中，父子俩小小互动，使画面产生了兴趣点

曝光模式：手动曝光　快门速度：1/125s
测光模式：点测光　感光度：ISO100
光圈：F8.0　曝光补偿：0

要使画面中的宝宝显得鲜明突出，摄影师在姿势的安排上也应有所讲究，因为孩子的脸一般要比父母的脸小很多。所以，如果是两者都是正面朝向镜头，父母的脸肯定要大于孩子的脸。这时，最好把父母安排成为侧面，而让孩子的脸朝向正面，这就可以在很大程度上改变这种大小差异。也可以做一些前后位置上的调整，孩子位于前，父母居于后，利用近大远小这种透视关系来改变两者的大小差异，会使

孩子显得更加突出。

如果是拍摄一家三口的合影，最应避免的就是让成员们排成一排，这样拍出的照片会显得平淡无奇。在造型安排方面可以让孩子成为主体，同时让父母围绕其旁，这样画面气氛往往很温馨。

√ 这样有新意的家庭合影，让人印象深刻

曝光模式：手动曝光　　快门速度：1/125s
测光模式：评价测光　　感光度：ISO100
光圈：F5.6　　曝光补偿：0

√ 拍摄小朋友和父母游戏的场景

曝光模式：手动曝光　　快门速度：1/3200s
测光模式：点测光　　感光度：ISO100
光圈：F2.8　　曝光补偿：+0.3EV

我们在观看照片的时候，即使父母的身体只在孩子的周围露出极少的一部分，有时仅仅是一只手或一条手臂，我们也能看出这是孩子和父母的合影。比如上右图，观者一看便知这是孩子在和父母游戏的情景。将父母作为道具安排在画面中，有时可以起到画龙点睛的作用，让画面看起来更加温馨美好。

技巧·提示

当父母作为陪衬出现在画面中的时候，为了不使观者的视线分散而集中在宝宝身上，父母应尽量穿着简洁、色调淡雅的衣服。另外，为了让孩子在画面中更加突出，在摆姿势的时候应注意自己的动作和视线，尽量让它们指向孩子。

3.10 在某些框架内取景

构图出色的照片是指其中的每个元素都有其存在的理由。要使儿童肖像照片的构图显得简洁，就需要使用某些影响力很强的元素，比如拱门、窗户和门口，从而在取景器显示的画面中将拍摄对象放在某种框架中。请注意，所有设计元素都应该将人们的注意力吸引到被摄主体上，照亮或者凸显被摄主体。在环境中找到可用的框架以突出图像中的重要部分，就可以吸引欣赏者的注意力。

√ 在电话停内打电话的小男孩格外吸引人的注意力

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/250s
测光模式：中央重点　感光度：ISO100
光圈：F2.8　曝光补偿：0

√ 利用滑梯可爱的拱门做框架来构图

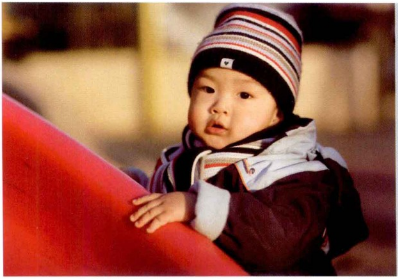
曝光模式：光圈优先　快门速度：1/250s
测光模式：点测光　感光度：ISO100
光圈：F2.8　曝光补偿：+0.3EV

藤架、弯曲的树以及树叶都可以形成一种装饰图案，并可将拍摄对象置于其中。如果背景比较亮，在拍摄对象周围使用较暗的形状就可以获得很好的效果。

要在环境中使用让人愉悦的形状作为框架，特别是圆形、椭圆形、正方形和矩形框架。

所选的框架风格会对拍摄出的照片的风格影响很大。从心理上讲，使用各种框架取景可以营造某种视觉效果。柔和的环框架团可以给人以舒适感和安全感，而粗大或粗糙的矩形框架可以为图像赋予力量感。仔细选择就可以得到更有影响力的图案，让人们更容易理解你的表达意图。

将拍摄对象置于框架或图案中的不同位置，也会让画面表现出不同的视觉感受。向窗外凝视的孩子可能表现得郁郁寡欢，而处于很大的框架中的小孩会显得娇小而自由，像是面前有许多挑战在等待着他。



√ 框架给予孩子及画面以支撑力

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

另外，不要忘记仔细观察拍摄对象的上方、后面或四周的环境，通过在照片中添加富有戏剧性且重要的内容，就可以实现完全不同的效果。而在整个观察的过程中，就相当于在培养自己的眼力，你会学习到更多的构图方法。当积累并且有了想这样试验的冲动时，就可以试试在从未尝试和观察过的地点进行拍摄。许多摄影师喜欢在同一个地点连续拍摄，因为这样做比较安全。但是，经验越多，观察得越多，你就可以大胆地寻找新的拍摄地点，这样也许会让你意外获得一些很出色的照片。

3.11 保持简洁

构图中很重要的一个因素，就是保持画面简洁。这一点非常重要，做起来也非常困难。也就是说，只能在画面中展示那些可以表现拍摄主题的要素，其他的都要去

掉。如何保持画面简洁呢？一个很好的方法就是靠近被摄对象，而且要靠得非常近。用镜头拉近拍摄对象，只拍摄脸部或其他可以表现拍摄主题的身体部分。

√ 简化构图保持画面简洁的最好方法，就是靠近孩子的身体拍摄

曝光模式：手动曝光
测光模式：点测光
光圈：F4
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

我们已经知道，能够使画面简洁的最直接的办法就是选择简洁的背景。很多照片中最分散注意力的内容通常都在背景中。刚开始从事拍摄的时候，很可能只关注孩子，甚至都没有看到他后面可能有分散人注意力的各种事物。

各种分散注意力的事物都会让原本非常美丽的照片变得杂乱不堪。比如，不合适的方向上伸出的树枝，明亮但是很脏的树叶或杂乱的太阳光斑，以及卧室里地板上的毛巾、鞋子等。

下图是典型的背景简洁的照片，本来在孩子的身后还有杂乱的松树和地平线，但是将拍摄视角降低以后，画面中就只有孩子、草地和被最大程度虚化的树林了。因而得到了简洁的背景，使孩子在画面中凸显出来。

说到背景，要留心明亮区域中的较暗事物和较暗区域的较亮事物。查看背景时眯起眼睛，就能在最短的时间内迅速找到分散注意力的亮点或暗点。特别要注意拍摄对象后面和四周的亮点或暗点，因为它们会将观者的视线从被摄主体上移开。

技巧·提示

当父母作为陪衬出现在画面中的时候，为了不使观者的视线分散而只集中在宝宝身上，应该尽量穿着简洁且色调淡雅的衣服。

√ 选择简单干净的背景也可以达到使画面简洁的目的

曝光模式：光圈优先　测光模式：点测光　光圈：F2.8　快门速度：1/125s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

除了找寻简洁的背景可以让画面看起来更加干净利落外，在构图中使用一些事物周围的空间，就可以很好地利用“简洁”这个概念。

实体周围的空间可以让孩子显得更突出，或者为孩子提供一个方便运动的空间，其作用就像一面空白的墙上挂着一幅画。

√ 利用影棚干净的白色做背景，画面简洁，人物突出

曝光模式：手动曝光　快门速度：1/250s
测光模式：评价测光　感光度：ISO200
光圈：F8　曝光补偿：0

3.12 打破规则

聪明的摄影师懂得如何正确地构图但不会墨守成规，他们有一个常见但具有讽刺意味的秘密：想要打破所有规则，就必须学习了解这些规则。学习并研究这些规则，并正确地运用这些规则，才有可能出现创意灵感并且有信心获得更出色的作品。

对图像进行多次分析后，你就会发现自己已经逐渐形成了自己的构图风格。一旦在某张照片中看到孩子的头上“长出”难看的树枝，相信细心的你在以后的拍摄中也绝不允许自己再犯这类错误了。在这个过程中，耐心更是必须具备的，大量的练习和耐心能让你从错误中受益匪浅。

√ 打破常规的做法，能让拍摄效果看起来更有趣

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/640s
测光模式：点测光　感光度：ISO100
光圈：F3.5　曝光补偿：+0.7EV

√ 打破常规的合影留念的方式，采用俯拍的角度，让画面更加有趣味性

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/1000s
测光模式：评价测光　感光度：ISO100
光圈：F2.8　曝光补偿：+0.3EV

在错误中不断地总结经验，可以让你大胆地去冒更多的险。比如上页的两幅图。我们一再强调，在构图的时候要避免杂乱的物体从被摄主体背后伸出。但左图却故意让小女孩背后出现公园里的彩灯，而意外地得到了一幅“小小孔雀”的照片，轻轻松松拍摄，不是也很有趣吗？而右边这幅照片打破了常规的“避免地平线倾斜”的规则，和小女孩准备直起身奔跑的动作相结合，很好地表现出动态的效果。

很多专业的摄影师可能会说，任何照片都不是最终的作品。他们通过评论、欣赏照片等方法来积累自己的灵感。他们已经了解了什么风格适合自己，并且可以将更多的时间用于拍摄更有创意的图像，而不是整天琢磨如何应用各种规则和技巧。

而当你认真地选择要打破哪些规则时，要立即并查看照片的构图是否有创意。在做选择时可能都不会想到这些规则，只是在觉得适当的时侯按下快门。有时难免会出现拍摄对象居中了，或者照片中的孩子表情非常奇怪但很有意思，照片难免会差强人意，但总体效果还是不错的。

√ 打破常规，只拍摄小孩的漂亮鞋子，把更多的想像空间留给观者

曝光模式：手动曝光　测光模式：评价测光　光圈：F2.8　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV

你可能会经常发现自己处于无法拍摄的情况中，原因可能是光线消失了、孩子正在运动等等。在拍摄儿童肖像时，即使在最好的环境中也会有很多无法控制和无法预料的事情。如果能够保持敏感、时刻准备好并且具有耐心，就会拍摄到很多出乎意料的情况，遇到挫折时也不必气馁。

这里为你提供一些打破常规的方法。如果你想拍摄出更多具有个性的让人难忘的照片，不妨大胆尝试一下。

1.水平线横穿画面中心。这样拍摄出的照片视觉均衡，让人感觉放松，尤其是拍摄比较安静的画面，会有一种让人心平静下来的作用。

2.将视觉中心放在中间。如果想创造出生动的画面，就要把视觉中心放在画面中间，有时打破规则会产生更生动的效果。

3.将被摄主体安排在画面边缘。将拍摄主体放在画面一边，会产生紧张不和谐的感觉。这不符合视觉习惯，但却反而会更容易抓住观者的注意力，特别是框架中其他区域都留白的时候。

4.广角人像摄影。广角镜头会拉伸透视，贴近人物进行拍摄时会得到意想不到的效果，因为人物的面部特征会被扭曲——拉长的鼻子、巨大的眼睛和变形了的下巴。

√ 广角镜头会使人和物严重变形，但也比正常的视角更能渲染气氛

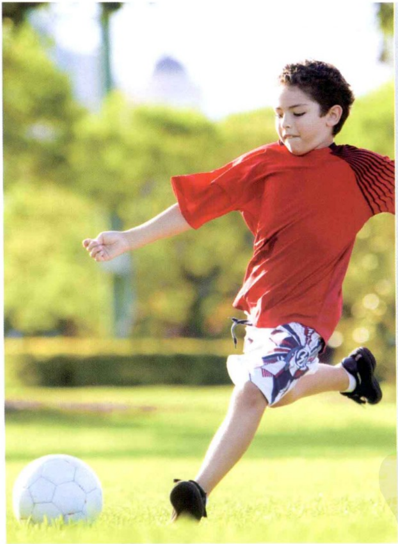
曝光模式：手动曝光
测光模式：点测光
光圈：F5.6
快门速度：1/1250s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

5.倾斜相机。通常我们都喜欢规规矩矩地拍摄照片，但如果你故意把相机倾斜拍摄，结果也许会让你大吃一惊，现在就试试吧。

6.裁掉部分被摄对象。如果想创作一幅能够激起观众好奇心的照片，可以尝试裁切掉半边脸，甚至可以裁掉整个头部。这样观者在观看的时候，都会特别好奇照片中的孩子究竟是谁。

7.创造张力。观看照片时，观众的反应大多是基于那些引起共鸣的经历和记忆，以及当时的情绪状态。但是，如果你拍摄的照片没有提供任何信息让观者进行对比和识别，他们就无法确定画面想表达什么，或者会有怎样的反应。

8.不和谐的场景。使用不和谐的色彩与非常规的视角，可以制造出不和谐的构图。学习摄影阶段需要按照常规构图，熟练掌握之后就可以多尝试突破常规的做法。



√ 大胆地将孩子肢体剪裁，突出画面的张力

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
光圈：F2.8
快门速度：1/2500s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

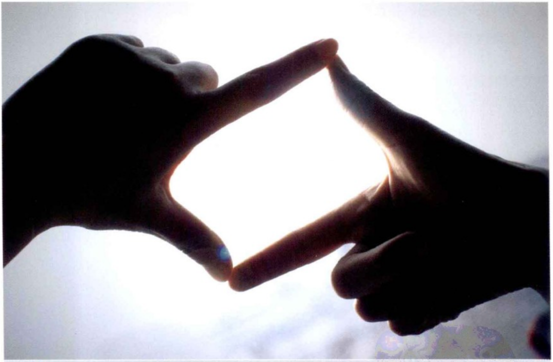
3.13 辅助构图

好的构图未必都是花费时间、耐心与经验得来的，也有一些现成的道具可以帮助我们迅速构图。

通过相机的取景器和液晶显示屏构图，必然是最简单直接的方法。通过取景器可以看到最终呈现在照片上的景物，这是取景的第一步。但是要记住，只有部分取景器是完全显示最终区域。很多时候，最终图像上的内容要比你在取景器中看到的多。数码相机的一大好处，就是能够在液晶显示屏上看到所拍摄的图像，同时也可以检查曝光量，并确定当前的构图你是否喜欢。

还可以用黑纸制作出两张L型的卡片，将它们随意组合成长方形、矩形、正方形或全景框，这些形状可以帮助你选择最佳构图。由于在卡纸内的方框是真实的、立体地出现在你的眼前的，这要比在相机的取景框内观察构图来得更加直接、真实。

除了使用剪照板以外，手指也可以作为构图的工具。伸展双手的拇指与食指形成L的形状，然后双手的手指交叉形成矩形，在眼前调整手指组成的区域。



√ 拍摄时利用手指作为构图的工具

曝光模式：光圈优先　测光模式：评价测光　感光度：ISO100　光圈：F2.5
快门速度：1/250s　曝光补偿：+0.3EV

当你想预先知道从不同的镜头所看到的不同场景时，你可以改变构图工具和眼睛之间的距离。工具离眼睛越近，视角越大；离眼睛越远，视角越小。

获得清晰的影像是关键。相机的液晶显示屏很小，有时候在液晶屏上观看照片的

时候，你并不能确定照片是否是清晰的。最好将拍摄的照片使用变焦或倍率控制来放大微小的细节，这将有助于得到更清晰的照片。

用在三角架上的水平仪

三脚架是非常有用的构图助手，因为它可以固定相机，帮助相机做一些细微调整直至找到最好的构图角度。三脚架同样可以让你放慢拍摄的节奏，多些时间思考每一次的构图是否已经最好。

取景器越明亮，越有助于构图取景。通过取景器，可以非常清晰地看到场景中的每个细节，对于具有快速最大化光圈的镜头，使用F/2.8光圈的镜头会对取景非常有帮助。

如果你想得到地平线能够保持水平的照片，相机和三脚架上的水平仪会帮助你得到完美的长方形构图，并且可以避免垂直线的汇聚。

细微调节时，球形云台简单易用，但带有锁定装置的云台会更有助于调节。

√ 使用水平仪拍摄能够很容易地获得平整的照片

曝光模式：手动模式　测光模式：评价测光　光圈：F11　快门速度：1/125s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.7EV

第四章 最出效果的十大技巧

学习了如何调整光线与构图后，就会发现自己对于画面的元素有了更进一步的了解。儿童摄影是一个有趣的领域，各种题材层出不穷。由于拍摄题材的不同，拍摄的方法各不相同。这一章节，我们就来学习一下，如何掌握更多的拍摄技巧，使照片的效果加更精彩。

04

数码影像馆

4.1 学会与儿童交朋友

儿童的天真无邪、真实、古怪或者离奇的念头，一直都是吸引人的主题。调皮和不懂事也是孩子的特点，这常常给拍摄带来困扰，让你不知所措甚至有些恼火，这种心态对拍摄是毫无帮助的。只有保持对孩子的爱心和耐心，才能拍出更好的作品。

其实，再顽皮的孩子也是可以制服的。首先，你可以学着和孩子交朋友。有些摄影师能很快和儿童成为朋友，这是一种本领。而对于另一些人来说，这种能力则有待培养。当然，这个培养过程本身也是充满乐趣的，因为你所接触的是一个个非常纯洁的灵魂。每前进一步、多和他们沟通一点，你都会发现儿童心灵中让你意想不到的一面，而每一个发现都会令你兴奋不已。正是在这个过程中，你已经不知不觉地和孩子建立起了友谊。

对孩子伸出友谊之手，必然能够得到友好的回报

曝光模式：光圈优先　测光模式：矩阵测光　光圈：F2.8　快门速度：1/640s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV

技巧·提示

英国著名儿童摄影家诺多万指出，很多儿童甚至婴儿都是非常友好的，这可以从你们刚见面时他们对你默默的凝视中就能看出来。这是孩子对一个陌生人的愉快问候，你应该愉快地加以接受。当你作出适当的友善反应时，一种亲密之感就在你们之间建立起来了。

与儿童谈话是交朋友的一种很好的方式。有些孩子很小，可能连话都说不清，那也没关系。小孩子最高兴的莫过于有人跟他说悄悄话了。至于说些什么，实际上是无关紧要的，关键是这种说话的方式。要使用悄悄说话的声音，而且不要让别人来干扰。跟幼儿说话要像世界上只有你们两个人那样，轻轻、悄悄地甚至是偷偷地说，这样立即就能建立起一种亲密感。对大一些的儿童，要设法知道他们的名字。交谈时，要先用他们的名字称呼他们，向他们询问一些与他们正在进行的活动有关的问题。如果能边交谈边作拍摄准备，那么这些儿童在镜头前会表现得比较自然。最好在儿童注意力集中于其他事情时调好焦距，一旦有了合适的镜头，就可以立即按下快门拍摄了。

√ 和孩子互换悄悄话，可以立刻拉近彼此的距离

曝光模式：光圈优先　　快门速度：1/640s
测光模式：评价测光　　感光度：ISO100
光圈：F2.8　　曝光补偿：+0.3EV

孩子们常常喜欢有事可做。拍摄之前可以请他们帮一些忙，比如搬一下桌子、凳子，把有趣的玩具放到指定的位置等，这对那些羞怯的孩子是很好的方法。不要把热心的孩子晾在一边无事可做，否则，他们很快就会退缩到自己的羞涩境地里去。当他们做了这些力所能及的事情，就会大大增强自信心，觉得在你的面前自己是平等的、有价值的，而这是非常重要的。

许多小孩子比较羞涩内向，跟羞涩的儿童交朋友的最好办法就是采用接近的办法。如果能把羞怯变成友谊，那将是最大的收获。因为在生活中，最美妙的事情莫过于变羞怯和怀疑为信赖了。你可以放下身份把自己当作孩子，和他们一起玩耍。当然最好是请自己的助手和孩子一起玩耍，这样更有利于自己抓拍孩子们无拘无束的表情和动作。

你一定很熟悉《爱丽丝梦游仙境》的故事，但是你可能不知道，这本书的作者卡罗尔还是一名优秀的儿童摄影师。他性情古怪，却非常喜欢儿童，并与他们交朋友。他常用心理学的方法来使孩子乖乖就范，孩子们也喜欢他，做他的模特儿会有不少趣事发生。他常常主持各种游戏，从一个黑口袋里拿出玩具或者叫孩子们猜东西。有时候，他还用故事和不成章句的诗来逗孩子开心，以制造良好的拍摄气氛。

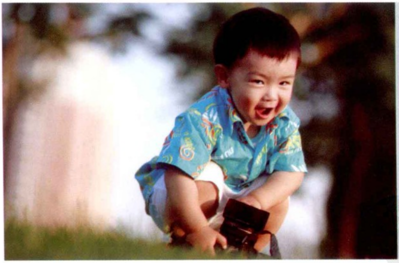
√ 把自己也想象成孩子，和他们无拘无束地玩耍

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F11
快门速度：1/200s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

卡罗尔主张拍摄儿童要自然。他不喜欢儿童拍照时穿着十分拘谨。他还善于进入儿童的心灵世界里，像孩子一样去想象。无论是在大街上、在火车里或在海滩旁，他都能很快赢得孩子们的欢心，这一点值得所有儿童摄影师学习。像这样通过真诚的交往，懂得儿童的心理，消除相互之间的障碍，做孩子的知心朋友，必然能够拍摄出令人感动的照片。

有些摄影师还会尝试采用心理学的方法设法和孩子亲近。尝试将你心目中最亲密的孩子和眼前的儿童联系起来。如果孩子的父母在拍摄前告诉孩子要怎么做或如何做，并且告诫他们不要露出鬼脸等，这太糟糕了，简直是在直接告诉孩子拍照是一件苦差事。这时候，作为摄影师的你就要及时地向他们发出信号，告诉他们拍摄很愉快，甚至很有趣，并且时间也不会很长。如果是比较大的孩子，可以立即用相机拍摄他们，看看能否让他们感兴趣。

你能够像鸟那样鸣叫或者像猪那样哼哼吗？这听起来可能有点疯狂，但如果你能像唐老鸭那样说话，就肯定能在摄影时吸引儿童。很傻很特别的声音有助于吸引被摄对象的注意力，并且让孩子很快就喜欢上你。而面对羞涩的不爱讲话的孩子，你可以装作没事随便问问的语气对他说：你喜欢吃什么口味的冰淇淋呢？你做过什么有趣的事情吗？这些听起来很随意的语气会让孩子觉得你并不是那么陌生，很快就能调动起他们的情绪并将他的注意力从相机上转移开。



√ 孩子会对你手中的相机非常感兴趣，可以让他们尝试一下拍摄

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/1200s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

4.2 不同年龄段的拍摄方法

按照不同的年龄阶，段将儿童划分并区别开来，并制定相应的拍摄计划，这样做对拍摄很有帮助。

4.2.1 新生婴儿

给新生儿拍照并不是一件轻而易举的事情，这需要大量的耐心。在孩子的生命

中，每天都在发生令人惊叹的变化。父母看着孩子每一个令人着迷的动作和表情，并观察孩子的哪个部位长得像他们，孩子这个成长阶段对于父母来说是非常美好的。为了能够拍摄到新生儿的特征，在新生儿出生两周内拍摄最合适。这个阶段，新生儿的柔韧性非常好，能够盘成胎儿时期的姿势，但同时又是非常脆弱和娇嫩的，因而可以利用母亲作为道具来拍摄。

√ 拍摄新生婴儿，可以利用母亲的双手作为道具。将照片转成黑白效果，会赋予照片一种永恒感

曝光模式：手动模式　测光模式：评价测光　光圈：F16　快门速度：1/125s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

在很多情况下，年龄很小的儿童皮肤还没有长出儿童粉刺，所以皮肤更为干净，拍摄后的照片修饰工作并不多。但是，新生儿的皮肤通常有些发红或发黄，应该适当地调整色彩平衡。如果将图像转换为黑白色效果可能会更好，这会让照片有一种永恒感。

新生婴儿柔软的面颊、皱皱的皮肤和握紧的拳头，都是不容错过的拍摄内容。拍摄此时的婴儿非常有趣，很多摄影师专门拍摄新生婴儿。新生儿不会说个不停或跑开，他们的身体非常柔软，可以让他们蜷缩起来并让他们熟睡，此时你可以借机拍摄。

为了在拍摄婴儿时获得最佳的效果，可以让房间的温度稍微高一些。这样即使拍摄裸体的婴儿，整个温度也会让婴儿感到很舒适。

4.2.2 婴儿

孩子出生后一年是生命中的另一个里程碑。随着婴儿逐渐长大，可以识别周围的人并对人的动作作出回应。而这样一来，他们的表情和姿势也就更多了，儿童摄影师有更多的机会去拍摄他们。如果你想一点办法去逗他们，他们会做出各种可爱的表情来回应你，因为他们已经懂得展现可爱的笑容会让周围的人很高兴。

√ 逗逗孩子，她会用可爱的笑容来回应你

曝光模式：光圈优先 测光模式：点测光 光圈：F13 快门速度：1/200s
感光度：ISO100 曝光补偿：0

拍摄还没有学会走路的孩子时，可以让他们坐在椅子中、躺在草地上或扶着桌子、墙。此时，可以请孩子的妈妈来协助拍摄工作，只需小心看护并确保婴儿安全就可以了。

3～4个月大的婴儿通常可以支撑起他们的头了，在他们借助腹部支撑起头部时可得到迷人的照片。在婴儿的高度进行拍摄，应是最佳的角度。

6～12个月大的婴儿通常可以坐起来，这对拍摄是非常有利的。婴儿通常会从一侧滚到另一侧，就好像要爬行一样，这样就有大量的机会去拍摄他们的身体。可以将他们放在桌子、椅子上或者他们喜欢的容器里。这个阶段的婴儿会将任何东西都放入嘴中，所以务必注意准备的道具。很多9~10个月大的婴儿已经开始爬行，甚至可以扶着椅子站起来了。这时候要确保婴儿使用的任何椅子或道具都很稳定，不会倒在婴儿的身上。如果婴儿站立时很不稳，可以让妈妈或助手紧靠相机的取景视野边缘站立，防止任何可能出现的意外。

√ 婴儿喜欢爬来爬去，这是这个阶段孩子的一大特点

曝光模式：光圈优先
测光模式：中央重点测光
光圈：F13
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

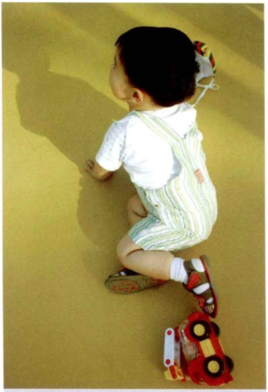
4.2.3 蹒跚学步的孩子

蹒跚学步的孩子通常对玩具和其他人的话语以及表情有很强的反应。这些小家伙

需要这样一种环境，即可以安全地随意移动和进行探索的环境。从最初笨拙地缓慢行走开始，他们的行走技能通常进步飞快。孩子在蹒跚学步阶段时也是他成长很快、变化很多，同时情绪变化很快的阶段。他们只按自己的意愿行事，但又缺乏很多技能。这也是他们经常感到失败并且行为失控的原因之一。

√ 孩子蹒跚学步的样子非常有趣，广角镜头让画面夸张变形，显得更有意思了

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/600s
测光模式：点测光　感光度：ISO100
光圈：F8　曝光补偿：+0.3EV



√ 摔倒了再站起来，把这种有纪念性质的照片拍摄下来留给孩子

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/640s
测光模式：点测光　感光度：ISO100
光圈：F8　曝光补偿：+0.3EV

蹒跚学步的孩子走路的姿态非常有趣，可以尝试拍摄下来，这将会是永恒的纪念。还有不小心摔倒的场面，也是非常可贵的精彩镜头。拍摄孩子学步的时候要确定助手或父母处于拍摄现场，以确保孩子心情放松、身体，同时也能确保孩子安全。

而像躲猫猫和飞吻这种动作很可能会得到这个阶段孩子的青睐。蹒跚学步的孩子很容易分心，要准备好很多道具和娱乐方法，同时抓住时机迅速拍摄。

也可以让孩子靠着树坐下来，或者将孩子放在窗台上，这样可以更好地进行构图，但一定要提供安全的拍摄场所。这种地点可以只比地面高一点，让孩子犹豫是否要跳下来和跑掉，然后你就可以有一些时间进行拍摄。

4.2.4 学龄前儿童

每个摄影师都有自己喜欢拍摄的儿童年龄阶段。对很多人而言，学龄前儿童是世界上最美丽的拍摄对象。这个阶段的儿童很健谈、反应迅速、无约束、顽皮、缺乏一些常识并且非常迷人。

√ 和孩子谈话能够发掘出非常有意思的表情，像是在思考，又带着点好奇

曝光模式：光圈优先　测光模式：评价测光　光圈：F2.8　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV

学龄前的儿童很容易信任他人，并且很乐意和他人打交道。3~4岁半的儿童会显得很突出，他们通常拥有粉嫩的小脸颊，手和脚看起来也非常漂亮。

拍摄的时候可以和他们交谈，让他们保持在原地不动几分钟。这个时候，可以轻轻地问："嘘！你听到什么了吗？听到鸟叫了吗？"此时，孩子的表情往往是非常好奇、认真、全神贯注的。

√ 孩子顽皮的表情非常可爱

曝光模式：光圈优先
测光模式：平均测光
光圈：F16
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

4.2.5 学龄儿童

随着儿童不断长大，环境对他们的影响也会越来越显著，因而也会变得更有自我意识。对于5~6岁的孩子而言，有时候可以随时让孩子摆出你所需的姿势。此时更需要倾听他们的诉说并且了解他们，这样才能加入到他们的交谈或活动中，并且在不知不觉中转移他们的注意力。这个阶段的儿童再大一点后，他们会有自己的兴趣和爱好。通过与他们真诚地交谈，就可以找出这些方面。可以尽量拍摄一些沉思、安静的画面，但绝对不要古板，同时仍要随时缓解孩子的紧张感。

这个年龄的孩子可能会对拍摄的整个过程感到厌烦，无论你让拍摄多么有趣都会如此。要充分利用这些宝贵时间并且尽可能迅速地工作。根据儿童的年龄，最好的拍摄时间可以有10分钟，最长可达到45分钟。你最好将这个时间作为一个警戒线，特别是拍摄陌生的儿童时。

√ 学龄儿童已经有了非常强烈的自我意识

曝光模式：手动模式
测光模式：矩阵测光
光圈：F2.8
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.7EV

√ 可以抓住这个年龄段孩子懂事、聪明的一面来拍摄

曝光模式：光圈优先　测光模式：评价测光　光圈：F2.8　快门速度：1/125s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV

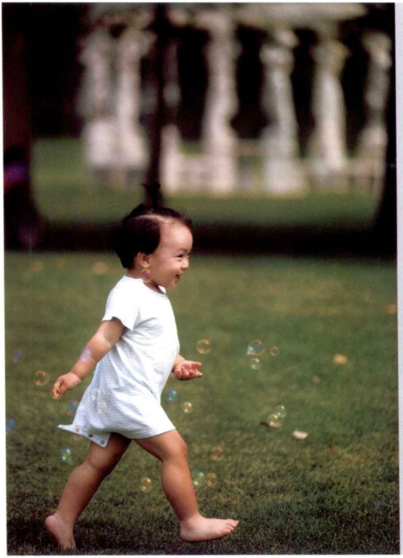
4.3 利用抓拍捕捉孩子最自然的神态

拍摄儿童，无论是摆拍还是在现场即兴抓拍，都要表现儿童最自然的动作和表情。人的生命在不停地运动，情绪更是瞬息万变。至于表情、手势、姿态配合的最佳瞬间，总是闪电般稍纵即逝。摄影师必须善于抓取那些最能表现儿童精神面貌和性格特征的瞬间，才能获得生动的儿童形象。

不少摄影爱好者会觉得儿童摄影的题材太乏味了，认为孩子已经穿着所有的新衣服拍照片了，公园也逛完了，好像所有的漂亮的背景都拍摄完了，还有什么可拍的呢？

其实，要想拍摄出新奇的儿童照片，不在于让孩子多换几身衣服，而在于要善于观察，能够非常熟练地利用手中的相机，将两者有机地结合起来，从平凡中寻找出不平凡的角度和瞬间。

像下页图中这张可爱的照片，孩子努力想抓到泡泡的样子令人忍俊不禁。虽然背景同样是公园里的花草，但摄影师能够在一瞬间捕捉到孩子无拘无束的表情，利用柔和光线，将孩子的身影和泡泡都清晰地表现，这使得照片更加生动了。



摄影师在一瞬间捕捉到美丽的光线和孩子生动的神态、表情，让照片变得非常吸引人

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/1600s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.7EV

孩子在平时的生活当中，“自由”是他们自成体系、独具一格的思维逻辑和行动方式。当然，这一切在成人的眼中往往是不成体统的“胡闹”，和成人的行为意识格格不入，但这确实是一块纯净的乐土。孩子们的所作所为，到处充满了生机，洋溢着欢乐，是一个美好的世界。

有位摄影专家曾经断言：“所有伟大的摄影都是抓拍的。”而美国摄影家L·雅各布斯在谈到抓拍时指出：“利用真实自然的优越条件，再施展一点精神的技巧，生动的抓拍摄影已经形成当代一种摄影风格！这种摄影的风格是：照片内容丰富有意义；动作和表情感人，完全可以和构图融为一体；粗看起来照片在构思和寓意上似乎是纯

属偶然的，但实际上很可能是经过仔细安排或出于本能的。”

在进行抓拍时，首先要准备一张足够大的内存卡，电池的电量是否充足也要检查好。儿童生动的表情往往是稍纵即逝的，杰出的作品往往是在几分之一秒间抓拍得到的。动作要非常快，因而要果断地抓拍。在你没有取得经验之前，肯定有一大部分照片是抓拍不准的，高超的抓拍技术，需要不断实践才能得到。更何况数码相机不同于传统相机使用胶片拍摄，你可以放下顾虑大胆拍摄。

√ 孩子可爱的的模样十分难得，把握好时机才能抓拍到精彩的瞬间

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/250s
测光模式：中央重点测光　感光度：ISO100
光圈：F2.8　曝光补偿：+0.3EV

为了能取得更好的抓拍效果，你可以吸取以下的经验。

1. 做好调焦准备。如果你的相机配备的是35mm的镜头，那么你可以将光圈定在F16上，将景深范围调校到1~6m的位置上。这样一旦发现被摄对象进入景深范围之内，即可按动快门拍摄，而不必再去调整。

2. 即使是使用自动相机，如果它有手动曝光模式的话，那还是用手动调节为好。这样你就可以更准确地曝光，照片效果不会因为测光表对准的是大面积亮光或阴影部位而使实际曝光出现误差。

3. 尽量避开明亮的天空、窗户或漆黑的背景，或利用相机上的曝光补偿装置来进行调整。

4. 当景深非常小的时候，必须将对焦点对准在人物的眼睛上。当有足够的景深时，要学会将焦点对在和眼睛处于同一个平面上的衣服上。

5. 当拍摄距离很近的被摄对象稍微移出焦点以外时，可不必重新对焦，而只需向前或向后距离移动。

√ 在光线条件比较特殊的情况下，相机的自动曝光模式很有可能不能保证准确的曝光，最好能够手动调节

曝光模式：光圈优先　测光模式：点测光　光圈：F4.5　快门速度：1/125s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.7EV

当然，你也许需要使用长焦镜头远距离抓拍，因为长焦镜头可以保证拍摄者与被摄者之间保持相当远的一段距离，这样可以在儿童不设防的情况下拍摄他们最生动自然的神态。使用长焦镜头抓拍，你需要等待最佳的瞬间出现。那么，要注意些什么呢？

由于长焦镜头的视角比较窄，因而要求对焦准确，就需要运用一定的技巧。比如可以寻找一个临街的窗口或者大树、汽车等比较隐蔽的物体作隐身之处，然后，抓住机遇进行拍摄。还可以先把镜头对准与孩子距离较近的物体上，假装在拍摄别的景物，等孩子放松了警惕完全进入状态时，再把相机举到面前，慢慢作弧形移动，当拍摄对象进入视野以后再按动快门。同时，如果光线条件允许的话，最好使用高速快门拍摄。

长焦镜头拍摄到的画面给人清新、舒适的视觉感受，由于拍摄距离较远，抓拍到的画面也比较生动自然

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
光圈：F4.5
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

当被摄对象是运动的时候，为了及时抓拍，最好采用高速快门和小光圈，例如1/256秒或更高的速度和F8或更小的光圈。速度快可以避免画面模糊不清晰，而小光圈提供的景深范围广，这样即使被摄对象的移动速度很快，也能保证对焦清晰。这是抓拍时经常使用的方法。也就是说，在拍摄时不必随时对拍摄对象进行对焦，而是事先把焦点和光圈设定好，以取得较大的清晰范围。

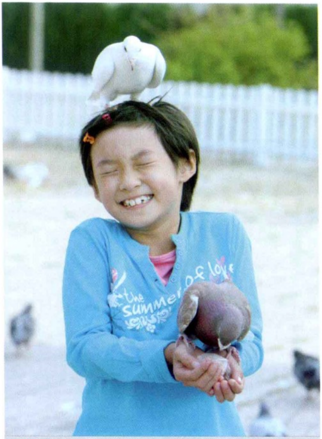
拍摄运动中的儿童，设置高速快门和小光圈的组合有利于抓拍

曝光模式：手动模式
测光模式：矩阵测光
光圈：F8
快门速度：1/640s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

如果有一定经验的话，在拍摄过程中进行快速对焦也未尝不可。快速对焦时，可以把镜头预先对在一个预定的距离上，然后当被摄者靠近时再迅速对焦，按下快门。数码单反相机拥有强大的对焦系统，可以满足多种复杂情况下的迅速抓拍。对于拍摄

不规则运动中的儿童，人工伺服自动对焦模式可以对准他们进行连续对焦，将中央的对焦点对准被摄对象，半按快门按钮，相机就会开始对焦。在对焦过程中，相机会持续发出“噼噼”的提示音，大大提高了对焦的准确率。

总之，在儿童摄影创作中，抓拍会让你获得更精彩的照片。不要怀疑你的直觉，在你认为机会来临时，果断地按下相机。要善于根据自己的表现意图，把启发诱导和抓拍技巧有效结合起来。只有这样，才能获得更多成功的作品。抓拍能够锻炼你的眼力，并且具有更深远的意义，能够促使你深入生活，走进孩子的世界。



√ 抓拍瞬间，留住纯真的童年

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/250s
测光模式：评价测光　感光度：ISO100
光圈：F5.6　曝光补偿：+0.3EV

4.4 拍摄与环境融为一体的儿童照片

在儿童摄影中，被摄儿童周围的环境通常被称之为背景，它对丰富作品内涵、刻画儿童性格起着非常特殊的作用。

从摄影的角度和手法来看，背景可以是多种多样的，有虚化的、平面的、纵深立体的。而从背景的内容来看，可以是部分的风景或某建筑中的内景，由拍摄时儿童所处的环境来决定。背景可以由多种物体组成，但一定要能够自然地与被摄主体相互配合、相互衬托，可以利用背景中的各个物体作为整个画面结构的一个部分，使之能够把视线指引向被摄儿童，并借此刻画儿童的性格特征。

“成功的背景是事情的一半，要知道，它应当是有机地与人物、性格、情节相联

系的，背景能够说明人的生活。”这句话运用于儿童摄影，也是非常贴切的。这就是说，拍摄儿童的时候，要想取得成功，必须适当地表现出背景与儿童内心世界的联系，通过儿童与背景的相互关系来揭示儿童的内心世界。

用背景衬托人物，有正衬、反衬的区别。例如，用鲜花盛开的花园做背景衬托幸福的儿童，是正衬；而用花花世界的繁华街道衬托饥饿的儿童，就是反衬。这样的背景衬托，往往能够起到加强主题的效果。

√ 盛开鲜花的背景从正面衬托孩子童年的美好，逆光的光线更是让画面处处洋溢欢乐幸福的气氛

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/1250s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

从被摄儿童背面拍摄儿童的背影，也是儿童摄影中一个具有特色的角度。在一般情况下，这是个容易被忽视的角度，但特殊的角度往往具有特殊的表现力。背面方向的拍摄角度可以将人物与背景融为一体，背景中的景物就是人物所关注的事物。这样拍摄，便于启示观者去联想主体人物与背景的关系，进而了解面对不同环境背景的儿童会有怎样的心理。

√ 在孩子的背后拍摄，能够让人物与背景自然地融为一体

曝光模式：手动模式
测光模式：评价测光
光圈：F2.8
快门速度：1/320s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

以背面方向的角度拍摄人物，由于不涉及面部，可以不管人物面部的神情和细微的动作，而是以肢体语言来表情达意。造型艺术家都理解，人的动作有着展示人物性格，表现内心感情的力量，其中背影更是具有一种含蓄的美。儿童摄影同样重视对儿童身姿背影的细致观察，了解它在表现儿童心理活动的微妙动人之处，以此来丰富摄影艺术的造型语言。

此外，我们在前面还讲到过，背景的颜色和孩子服饰的颜色要相互协调。对比色的使用固然能引起人们的注意，但协调的色调会让画面看起来更加和谐，使人在观看照片的时候有一种赏心悦目的感觉。比如下图中这张高调的儿童照片，白色象征着纯洁，和孩子的气质刚好相符。白色的背景和白色的服饰，加上孩子天真灿烂的笑容，使整个画面非常和谐，人物与背景非常恰当地融为一体。但是，由于布光的问题，衣服虽然和背景同样是白色的，却没有被背景“吃掉”。当拍摄这类照片的时候，要特别注意这个问题。

√ 孩子的衣服与背景的颜色一致却又能区别开来，平衡的动作也使画面的构图更加和谐

曝光模式：光圈优先　测光模式：评价测光　光圈：F8　快门速度：1/125s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

总之，拍摄时将儿童与背景融为一体，照片中的被摄主体和背景能够和谐统一，儿童的个性就能易于得到充分的体现。也只有在拍摄中细心地选择背景，才能使画面内容简练准确，儿童的视觉形象也得到更完美的表现。

4.5 改变你的拍摄高度

在儿童摄影中，不断改变拍摄角度、位置和距离，有时也能得到意想不到的收获。拍摄孩子，选取什么角度最合适，不能一概而论，而应当根据当时的环境和创作意图来决定。

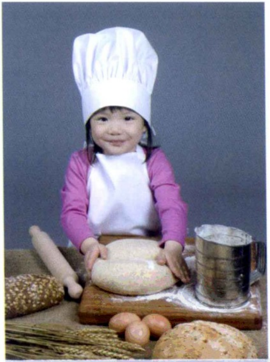
4.5.1 从孩子眼睛的高度拍摄

每个人观察周围的世界都有自己的独特视角。为了拍摄出最佳的效果，在任何特定位置上从各个不同角度进行观察是很有必要的。从摄影的角度来讲，摄影师熟悉被摄对象的周围环境，是拍摄出好照片的关键。许多摄影师拍摄的儿童照片之所以没有拍摄前想象那么好，就是因为他们没有做到这一点。如果从大人的角度拍摄儿童，照片上的儿童就会显得头大脚小。尤其是在使用广角镜头的时候，这种不自然的透视现象会更加突出，并使人产生一种非常强烈的“向下看”的感觉。

为了改变这种状况，使近距离拍摄的照片更加富有生活气息，就必须降低相机的高度，从儿童的视线高度拍摄。

在拍摄陌生孩子时，能够消除其恐惧和陌生心理的合适高度就是与他们同等高度，这也是观察和探索孩子内心世界的最佳高度。如果你直直地站立在孩子们面前，会使他们产生童话世界里的巨人和动画片中怪兽的阴影。弯下腰或者蹲下来观察他们，与他们聊天、游戏，进而拍摄，你便和孩子们平等了，至少在高度上得到了他们的认可。

当然，你不必从很远的地方就开始，可以在适当的距离开始半蹲，看他们玩耍或者和他们打个招呼，使他们习惯于你的存在，然后就可以走近并施展你的拍摄技巧了。



√ 从孩子眼睛的高度进行拍摄，能够捕捉到孩子自信的一面

曝光模式：光圈优先　快门速度：1/125s
测光模式：评价测光　感光度：ISO100
光圈：F11　曝光补偿：+0.3EV

儿童，特别是那些刚刚开始走路的儿童，是生活在一个巨大的世界和成年人中间的。在较低的高度上拍摄，你可以在照片上表现出许多儿童所看到的透视图像，表现出属于他们自己的有趣世界，而小小的他们就是这个世界的主人。我们要了解孩子，保持童心，观察并且发现他们的世界，首先就得弯下腰来，和孩子处于同一高度。

√ 和孩子同等的高度，才能拍到孩子背后美丽的景色，发现儿童所看到的一切美好

曝光模式：光圈优先　测光模式：点测光　光圈：F2.8　快门速度：1/1000s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

4.5.2 俯拍

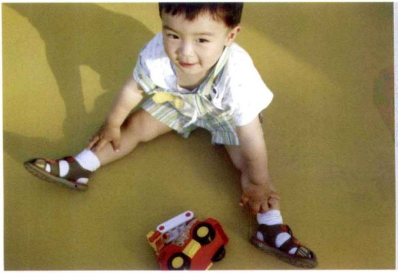
当然，从孩子眼睛的高度来拍摄并不是唯一的拍摄角度。熟悉了孩子后，你应该不时地变换自己的拍摄角度。有些拍摄者害怕自己的动作会影响到孩子的表情和动作，这样反而会失去更多精彩的拍摄机会。当孩子适应了你和相机以后，移动一下自己的拍摄角度，也许你会有更多新的发现。

很有趣的是，当你采用自上往下的高角度拍摄孩子时，孩子就会恢复成大人们眼中的“小不点儿”，稚气的形象油然而生。如果你想着重表现孩子可爱或稚气的印象，不妨就采用这种角度来拍摄，孩子看起来更秀气一点。特别是当孩子抬头望着相机和你的时候，更能充分显露出成人眼中孩子的天真、稚气、腼腆的感觉。

√ 高角度俯拍草地上玩耍的小女孩，抬头的瞬间捕捉到了她稚气可爱的笑脸

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
光圈：F8
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

除此之外，高角度拍摄还有利于删除繁杂的背景。例如，在马路上、公园里，如果以平视的角度拍摄，很可能拍到各种公共设施和行人。而采用高角度拍摄，背景就是单色调的干净路面或者草地。海滩也是拍摄的好地方，背景简单，广阔无垠，气势宏伟，大自然气息浓厚。



√ 高角度俯拍可以简化背景，左图是在公园里拍摄的画面，高角度俯拍以颜色优美的地面作为背景

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F4.5
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.7EV

4.5.3 仰拍

以仰视的角度拍摄就是相机的位置低于儿童的位置，仰角人像拍摄的呈现，使得人物的比例重点趋向于下半身，产生高大的视觉效果。对于个子很低的儿童，这是非常戏剧化的拍摄角度。这样做和俯拍一样，也能达到简化背景的作用。

√ 仰拍能够在画面中得到干净的蓝天，迎面走来的小男孩给人一种“强大”的视觉感受，非常具有戏剧效果

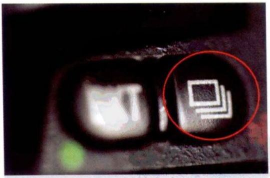
曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F5.6
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

然而，无论是哪种拍摄角度，关键还是要鉴别背景的好坏及这种角度在画面上产生的效果。如果遇到机不可失的临时抓拍，事先也应该快速浏览一下背景，必要的时候改变一下上下左右的角度，尽量避开繁杂的背景和不必要的干扰物。同时，还要培养在取景框内迅速选择背景的能力。

4.6 连拍捕捉精彩瞬间

我们平时所用的数码相机，一般都是默认使用单张照片拍摄模式。当按下快门以后，只拍摄一张照片。但数码相机还可以设置为连拍模式，只要按下快门，相机就会自动连续拍摄。有些数码相机在连拍模式下甚至可以拍摄8.5张/秒。

很明显，相机的连拍模式是为了抓拍更加精彩的运动画面。儿童是非常顽皮好动的，要想拍摄到清晰的画面往往非常困难。但这些照片如果抓拍成功，又必然是非常精彩的。这个时候，使用相机的连拍模式无疑是最佳选择。



相机的连拍模式

抓拍运动中的儿童，最大的困难应该是对焦的问题。一个最简单的方法可以供你选择，就是选择相机的运动模式拍摄。在此模式下，相机允许开启连拍模式，并且对焦模式更加灵活，可以选用人工智能伺服对焦模式。当你将镜头对准运动中的儿童时，只需半按快门，相机的对焦系统会自动将对焦点对准孩子。在你决定了构图之后，即可按下快门连拍，捕捉一系列有趣的画面。

√ 连拍可以让拍摄变得更有趣，如果你能保证每张都清晰对焦就更有意思，注意观察孩子的表情，非常可爱

「曝光模式：光圈优先　测光模式：点测光　光圈：F4.0　快门速度：1/640s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.3EV」

技巧·提示

数码相机的连拍能力取决于相机的硬件指标，而当你需要拍摄大量的照片时，照片的张数就取决于相机内置内存卡的容量、图像的大小、质量和压缩比等。所以，要想拍摄更多精彩的连拍画面，最好事先准备一张大容量的存储卡。

4.7 手的处理

在儿童摄影中，注意对手的处理，这也是使照片增色的一条途径。尤其是婴儿的手，由于其手背上有一些十分可爱的小“肉窝”，被人们称作是“世界上最甜蜜的花朵”。由此可见，拍摄时千万不能忽略它们的作用。

√ 宝宝的小手自然的搭在窗边，嫩滑的肌肤十分可爱

曝光模式：手动模式 测光模式：点测光 光圈：F8.0 快门速度：1/125s
感光度：ISO100 曝光补偿：+0.3EV

婴儿常常用他们的手来表达思想。当他们兴奋、激动的时候，他们的小手会向各个方向不停地挥动，这意味着你将会有机会抓拍到一张十分有趣的照片。

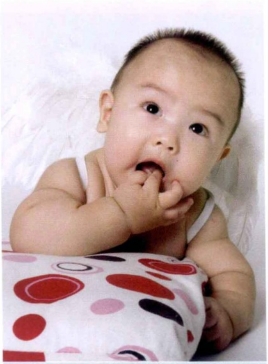
对婴儿好动的上肢，可以采取以下办法加以控制：让孩子的小手拿着一个小而轻巧的东西，不要让孩子的两只手都拿着玩具。或者可以让他用两手抱住一只玩具，这种用力的动作将会突出手背上的小“肉窝”。

婴儿在拿东西的时候，肘部弯曲的弧线也会在构图上产生更多的动态。不仅孩子的手会在画面中成为视觉中心，手肘弯曲的线条在画面上也会构成一个明显的三角形，将观者的视线吸引到面部。

而婴儿在笑的时候，好像全身都在笑，这全赖于肢体语言的生动可爱。所以，这双胖乎乎的小手在拍摄的时候起着非常重要的作用。

√ 小婴儿握紧小拳头动作非常可爱

曝光模式：手动模式　快门速度：1/125s
测光模式：点测光　感光度：ISO100
光圈：F11　曝光补偿：0



√ 抱抱吃手的样子也十分可爱

曝光模式：手动模式　快门速度：1/200s
测光模式：点测光　感光度：ISO100
光圈：F13　曝光补偿：+0.3EV

儿童的双手精巧而美丽，无论何时都应该将它们包含在构图之中。如果实在不能做到（就算你给他们玩具拿着也做不到），你就应该考虑拉长拍摄距离或者换支焦距短一些的镜头。如果你使用了短焦距镜头，很可能会使孩子的手看起来比正常情况下

粗一些。使用焦距比标准镜头稍长一些的镜头虽然不能贴近拍摄对象，也减少了亲密感，但却可以明显改善透视。虽然使用长焦镜头控制焦点同时落在面孔和双手上会有点难度，可它们之间的比例关系看起来却会比较自然。如果双手稍微有些失焦也不是不可以，这显然要比眼睛和面部在画面中失焦更容易让人接受。

√ 画面中小女孩背着自己的小手，害羞的盯着镜头的样子十分可爱

曝光模式：手动模式　快门速度：1/320s
测光模式：评价测光　感光度：ISO100
光圈：F8　曝光补偿：+0.3EV

如果你仔细观察所有优秀的人像作品，你就会看到很多是拍摄漂亮的手部姿势。这不仅展示了手的形状的美妙，从某个方面看来也展示了人物的个性。在拍摄儿童的时候，不要忘记尽量将他们可爱的小手纳入镜头中。同时，不要忘记这一点：当手直接指向镜头的时候会显得粗而短，应该让手与相机保持一定的角度。如果可能的话，手指应该稍微自然地分开些，这样做能清晰地显示出手指可爱的轮廓。尽管这对于孩子们来说可能比较困难，但这确实是拍摄中非常有用的方法之一。当然，如果你有兴趣的话，拍摄儿童手部的特写同样能够获得精彩的画面。

技巧·提示

有些人不喜欢拍摄孩子吃手指的照片，这时候可以设法让孩子两只手里都拿着有趣的东西，使孩子对手指的兴趣大大减弱。此外，将孩子的手指擦拭干净，也是一个保护儿童的办法。

4.8 眼神的表现

人们常说，眼睛是心灵的窗户。在儿童摄影中，眼神的处理更是起着画龙点睛的作用。在拍摄儿童照片时，不论画面中的孩子是什么情绪、什么表情，只要将眼神处理好，就能吸引人们的眼球，引起人们很多的联想，从而赋予照片深刻的内涵。

√ 孩子的眼睛最纯洁最透明，喜怒哀乐全都在里面，让人一目了然

曝光模式：手动模式　测光模式：点测光　光圈：F4.5　快门速度：1/125s
感光度：ISO100　曝光补偿：+0.7EV

这也就是说，眼睛是儿童照片的视觉中心，尤其是照片中儿童眼睛中的光芒，往往首先会引起人们的注意。因此，有经验的儿童摄影师在拍摄儿童照片的时候，都非常注意孩子眼睛的准确对焦。

眼睛中的眼神光是重中之重，只这么小小一点亮光，却起着至关重要的作用。实践证明，眼睛里的眼神光通常是最佳的焦点。因为它是眼睛中最为明亮的部位，也是最易聚焦的。如果只拍摄孩子的头部特写，只要眼睛焦准确，头部的其余部分就自然都会显得很清晰。这种聚焦方法有助于快速且有效地拍摄，只要孩子的身体没有大幅度的移动，一般就不必为头部的移动而重新聚焦。

√ 小小的眼神光就让孩子看起来格外地精神，散发着智慧

曝光模式：手动模式　快门速度：1/320s
测光模式：点测光　感光度：ISO200
光圈：F2.8　曝光补偿：0

怎样才能拍摄出炯炯有神的眼神光呢？眼神光并不都是在照片拍摄完成之后后期修饰出来的圆形小光点。所谓的眼神光，主要是指利用光的照射角度使被摄儿童的眼球上形成光斑，使眼球看上去犹如透明的晶体，从而显得炯炯有神。不管什么光源，只要足够明亮，都会反射到眼睛里。因此，眼睛里的反光点在形状、大小和位置上总是不同的。例如，在室内拍照，光线从远离被摄儿童的窗户照射进来，在儿童的眼睛里会出现明亮的窗户影像。利用相机上的闪光灯，就会在眼睛中央造成细小的白点。如果使用反光伞，则会在眼睛里形成一个反射区，这种反射通常是偏重一侧的。

使用眼神光的时候，应当注意使之保持平衡，不能造成一只眼睛有光而另一只眼睛无光的现象，这会影响照片效果。要

注意检查产生眼神光的光源是否充分地处在儿童脸部的前面，以照射到双眼而不至于被鼻子的阴影遮挡住为好。如果头部想一侧转动四分之一，眼神光源最好也要随之转动，这样才能保证整个画面看起来更加协调。

不同的眼神光所产生的效果是不同的，明亮细小的光表示愉快，范围较大的光显得柔和，没有照明的眼睛则更为深邃。

√ 明亮细小的眼神光会显得愉快

曝光模式：手动模式
测光模式：评价测光
光圈：F11
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

√ 范围较大的眼神光刚显得柔和

曝光模式：手动模式
测光模式：评价测光
光圈：F13
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

使用眼神光的时候，还要注意光源的位置不要太高，否则，如果两只眼睛不在一条水平线上，就会有一只眼睛无法产生眼神光。同时还要注意，当被摄儿童微笑时，

除非是表示欢迎的微笑，否则眼睛会自然地变窄。此时，如果现场没有制造眼神光的光源，则无论如何也应该设法去找一个。这并不需要很强的光源，但应同环境相协调。

还应该注意避免眼白对主要光源的反射，仅仅泛着白光，会使人的眼睛失去平衡感。

√ 在影棚拍摄儿童应该对准眼睛补充眼神光，使眼睛明亮有神

曝光模式：手动曝光
测光模式：点测光
光圈：F11
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：+1EV

在儿童摄影中，除了要考虑眼神光的处理以外，眼睛与头部的关系也极为重要，因为眼睛的移动要比头部敏捷得多。如果孩子突然朝一边看，眼睛转动的角度要比头部转动的角度大得多，有时甚至只能够看见眼白。当孩子向上看的时候，如果头部没有像眼睛一样向上运动，翻白眼的情况也会发生。这些看起来似乎是小事，但必须注意纠正和防止，尽量使孩子的眼睛显得美观一些。

有时候，孩子的眼神方向会在瞬间和头部的方向不一致，这也是非常有趣的画面。而这些突然的、预料不到的动作一旦发生，若能抓拍下来，则是非常珍贵的成长记忆，因为这种有趣动作的出现是极其偶然的。

√ 小孩子眼神与头部的方向不一致时，会出现非常有趣的表情，傻傻的又有点“挑逗”的意味

曝光模式：手动模式
测光模式：评价测光
光圈：F1.2
快门速度：1/2500s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

在拍摄的时候，摄影师除了要设法使儿童的眼睛表达一种特定的意念和情感之外，还应注意使眼睛看着正确的方向。有时，眼睛哪怕是稍微转向一侧，也会显出令人捉摸不定的可疑的神色。如果眼睛注视的方位太高太低，或者眼睛因光线太强而眯着，那么整个表情就会受到影响。一般的原则是，眼睛应该尽量与面孔的方向一致，看着前方。如果眼睛直视镜头，会给人一种较强硬的瞪视的表情。至于这样做是否可取，则要根据具体情况而定。

√ 眼睛所注视的方向对表情的影响至关重要

曝光模式：光圈优先　测光模式：平均测光　光圈：F11　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

有些小孩子是戴眼镜的，这种情况我们也不能忽略。拍摄戴眼镜的儿童时，如果拍摄现场光线充足，而你又没有事先非常仔细地选择拍摄角度，也没有对儿童前后的景物和光线的投射方向作极其认真的考虑，很可能会把儿童眼镜片上那些意想不到的反放光或者金属镜架上那些难以修正的反射光斑摄入画面。如果你背对太阳拍摄，被摄儿童的眼镜片有可能会把阳光反射到相机内，从而产生难看的光斑。

当我们拍摄戴眼镜的儿童时，在一般情况下，变换拍摄角度常常可以避开眼镜片

上的反光。如果在和被摄儿童成30°角左右的地方拍摄，就能避开反射光。还可以设法使孩子移动位置，转到反光消失的位置再进行拍摄。

有时，镜片的反光现象非常严重，靠改变拍摄角度和转动儿童的方向仍然无法解决，则可以试着采用以下三种方法。

1.更换拍摄场地。

2.建议取下儿童的眼镜拍摄。

3.采用偏振镜消除反光。偏振镜是一种为消除反光现象而特别设计的滤光镜，在镜头前加一片偏振镜十分方便，因为拍摄者可以直接从相机的取景器中看到使用偏振镜以后的效果。但是，偏振镜无法消除金属镜架上的反光。拍摄带有金属镜架的眼镜时，还得先调整拍摄角度或者改变儿童头部的位置，直到反光消失为止。

孩子的眼睛里存在着一种无声的语言，尤其是当你拍摄初次见面的孩子，应该特别留意孩子眼睛里这种无声的语言，这对拍摄水平的提高有着很大的帮助。

√ 孩子初次见到你的眼神，好奇、开心还是带一点点恐惧？要记得留意这眼神中无声的语言

曝光模式：手动模式
测光模式：评价测光
光圈：F1.2
快门速度：180s
感光度：ISO400
曝光补偿：0

孩子的眼睛里可能最初流露出的是表示欢迎或是表示疑惑的眼神。如果表示怀疑，实际上就是暗示：他很快就要溜掉了。即将出现微笑的第一个迹象也往往是从孩子的眼睛里发出的，这个迹象在微笑还没有从嘴角流露以前，可能会维持一个相当长的时间。如果眼睛一直在闪耀，那么微笑就即将到来了。流泪的预兆也会首先从孩子的眼睛里表现出来，这时候你就需要及时采取措施来避免孩子流泪，变换一个动作，或者拿走让孩子感到不舒适的东西。

技巧·提示

儿童照片中容易出现斜眼的现象。为了克服斜眼的发生，在聚焦时可以任孩子东张西望。在将要按下快门之时，采用呼唤名字或动物声音的办法将孩子的眼神吸引过来，当孩子正视镜头时，快速地按下快门。这样拍摄出来的照片，会使孩子看上去非常有精神。

孩子的眼睛能反映他内心的真实情绪，只有在他的眼睛中消除疑虑，闪烁出友善的光芒之后，才能够拍摄出更加生动自然的照片，从而反映出孩子的真实个性。眼睛又是孩子接触这个奇异又陌生的世界的窗口，我们应深入探索和理解孩子所感觉到的充满迷人幻想和好奇的世界。而这个待发现的世界，是一个什么事情都可能发生的奇怪地方。除了通过这一途径，我们似乎再也没有什么更好的办法能够理解他们，并成功地拍摄出精彩的照片。

√ 孩子的眼睛，能反映她们内心的真实情绪

曝光模式：手动模式　测光模式：评价测光　光圈：F8　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

眼睛是心灵之窗，它可以揭示深邃的内心世界，把人物的性格、神采表现出来。然而，表现眼神活动并不是孤立的。在拍摄儿童照片时，还必须根据创作的主题思想，把儿童的面容、手势、姿势以及周围的环境有机处理加以结合，并且力求简洁质朴，才能让画面栩栩如生。

4.9 巧用吸引注意力的道具

儿童摄影还有一个好助手，那就是各式各样的小道具。这些道具只要运用恰当，也能为儿童照片增添色彩。

那么，道具是怎样来定义的呢？从广义上说，所有加在照片中用以影响画面效果的都可以称作是道具。从一束鲜花到一幢漂亮的房子，从一个小玩具到一处美丽的风景，都是道具。简言之，所有可以控制它们在照片中所处的位置的物品，都可以当作道具。显然，任何东西只要能够自然地而不是勉强增强照片的整体效果，只要能够与画面的其余部分融为一体，有助于营造画面的氛围，就可以被认为是一件非常好的道具。

√ 道具的作用就是营造画面的氛围，为画面增添色彩，使照片的内涵更丰富

曝光模式：手动模式 测光模式：点测光 光圈：F2.8 快门速度：1/4000s
感光度：ISO100 曝光补偿：0

使用道具的原则是尽量保持简单，即让所用道具的数量保持在最低限度。使用的道具绝不能看起来是为了拔高一张平庸的照片而硬添加上去的。熟练地运用道具不是为了创造照片，而是赋予照片一种气氛。如果没有道具，这种气氛就不存在了。

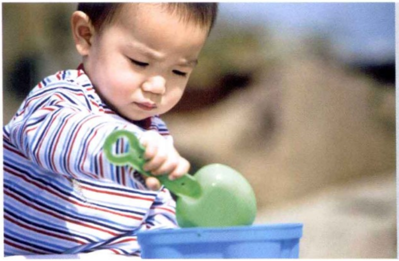
选择正确的道具对于照片至关重要，不合适的道具出现在照片中的时候会特别刺眼。道具不必在照片中处于主导地位，但它们确实是照片的一个重要成分。一个孩子紧紧注视着镜头，看起来并不自然。而当他低下头来仔细地玩弄一个玩具，或者在看一本书的时候，看起来就会是专心地投入到某件事情时，无意中被人拍摄下来的，更富有生活气息。

√ 一副桃心型的卡通眼镜道具，让小女孩看起来可爱至极

曝光模式：光圈优先　测光模式：平均测光　光圈：F2.8　快门速度：1/250s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

玩具是儿童摄影（特别是婴幼儿摄影）中最常用，也是最为理想的道具。绝大多数儿童摄影师都有很多道具和适合小孩玩的玩具，而妈妈也会带几件孩子心爱的玩具，比如毛绒玩具、拨浪鼓、小汽车，或者一些其他物品，它们可以吸引或转移孩子的注意力。

拍摄的时候，我们非常鼓励孩子的父母带上孩子自己的玩具，这会让孩子感到舒服，就像在自己家一样。像小孩子出门旅行一样带上他们的小毯子和毛绒玩具，这通常不会太困难。几朵漂亮的花也是不错的道具，小孩子会对花朵的形状和鲜艳的色彩很有兴趣，乐于抓着这些东西玩耍，花朵还能给画面构图增加一丝色彩和元素。



√ 小男孩认真地投入在游戏中

曝光模式：手动模式
测光模式：点测光
光圈：F4
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

当拍摄进行到有些枯燥的时候，给孩子道具会让拍摄重新生动起来。得到了期盼已久的玩具，孩子们就会情不自禁地手舞足蹈起来，刹那间忘掉一切，表情变得真切烦恼、自然，这是拍摄的好机会。但玩具最好是比较安全的，尤其是对于特别小的孩子，你可以选择各种充气塑料玩具，它们色彩鲜艳，造型奇特，可挤可压，而且不会伤着孩子。毫无疑

√ 陪孩子一起玩他心爱的玩具，抓拍孩子沉浸在快乐中的精彩瞬间

曝光模式：手动曝光
测光模式：点测光
光圈：F11
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：+0.3EV

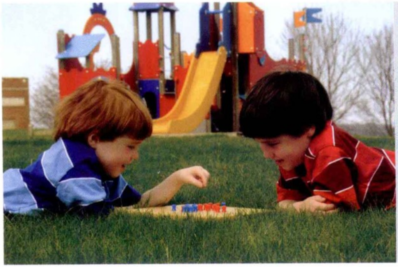
问，这是非常理想的儿童摄影道具。有些玩具还会发出动听的声音，小孩子听到这些奇妙的声音，往往都会“咯咯咯”地笑起来。

√ 通过大量的拍摄，你会发现玩具的重要作用

曝光模式：光圈优先　　快门速度：1/125s
测光模式：点测光　　感光度：ISO100
光圈：F8　　曝光补偿：0

成功的道具应该信手拈来，恰到好处。例如，在为婴幼儿拍照的时候，一个沙发靠垫也可以成为理想的道具。没有这个道具，照片中的婴儿很可能坐不稳，要倒下来，有了沙发的依托，孩子才会显得那么神情自然、身体舒适。

而当你拍摄两个或两个以上的儿童时，使用道具可以将他们自然地联系在一起。比如下图，两个小男孩如果孤立地站在那儿，显然不会像这样自然地坐在长椅上那样生动。



√ 两个小男孩玩跳棋的画面十分自然、生动

曝光模式：手动模式
测光模式：点测光
光圈：F11
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

道具还可以让孩子看起来更加漂亮可爱。对于女孩子来说，这是再重要不过的了。女孩子的漂亮服饰和发饰，都能让照片更加美观。

√ 手捧玫瑰的小姑娘羞涩的看着镜头画面十分唯美

曝光模式：手动模式
测光模式：平均测光
光圈：F8
快门速度：1/320s
感光度：ISO200
曝光补偿：+0.3EV

技巧·提示

如果你愿意做一个细心又友好的摄影师，在拍摄接近尾声的时候，你可以准备一些道具作为奖品来吸引孩子们的注意力，以便多完成几个镜头。或者送孩子一些彩色图书或小礼物作为顺利完成拍摄的奖励。当然，你还可以在拍摄中途给孩子们一些好吃的饼干，目的是为了让小朋友们集中注意力。但你一定不要忘记，给孩子们吃任何东西之前都要征得孩子父母们的同意，这一点非常重要。

最后，在使用道具方面，有几点需要注意。

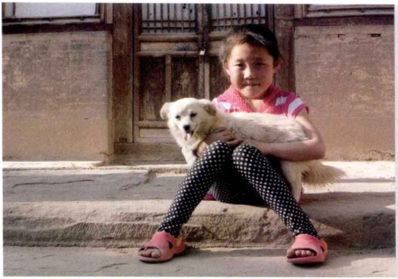
1.检验道具是否合适的简单方法，是要看它是否增加了照片的气氛。如果没有，最好放弃它。

2.恰当的道具能使一张照片产生很不一般的效果，甚至能在相当平常的背景上拍出一张好照片。

3.挑选好的道具关键在于你的想象力，而且只有使用儿童熟悉的道具，才会使拍摄出的照片生动自然。更不要忘记，再好的道具也挽救不了无药可就的平庸之作。

4.10 与小动物玩耍

猫、狗等小动物是人类友好的朋友，也是儿童心爱的小宠物。让小孩子和小动物一起拍摄照片，是一件很有趣的事情。



这个害羞的小女孩如果不抱着心爱的狗狗，可能动作就不会这样自然

曝光模式：手动模式
测光模式：点测光
光圈：F8
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

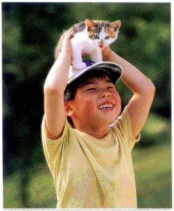
小猫和小狗总是喜欢不安分地跑来跑去，要想使它们安静地待一会，实在是一件不容易的事。在为它们拍照前，可以准备一些道具，比如给小猫咪一个大线团，给小狗一根骨头，或者在它们的头顶悬挂一些美味的食物，这样它们的注意力就会集中起来，贪吃贪玩的小猫小狗就不会四处乱跑了。它们的活动范围一旦缩小了，你就有充足的时间来为它们和孩子拍照了。

孩子和小动物在一起的时候，往往会只低着头和小动物玩而忘记了是在拍摄。这时候，你可以出其不意的轻轻呼唤孩子的名字（如果狗狗或者猫咪也有名字，也可以喊它们的名字），把孩子的注意力吸引过来，使小孩子和小动物都看着你，或者逗引手中的玩具，使孩子显露出开心的神情。

孩子和宠物合影的时候，不要让他们离得太远，不要让孩子注视错误的方向。

在用光方面，如果是拍摄皮毛长而浓密的小动物，最好选择逆光，以便充分突出动物毛绒绒的质感。

当然还有很重要的一点，小动物毕竟不是人，多少会有不配合的时候。如果发生这样的情况，一定不要强迫小动物，这样只会让它们躲得很远。拍摄是件快乐的事情，要拿捏好度才能进展顺利。此外，一定要保证小朋友的安全，不要被小动物咬伤抓伤。



使用逆光能将小猫咪皮毛的质感表现出来

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/1600s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

第五章 最适合拍摄儿童的场所

05

数码影像馆

在学习了所有的拍摄技巧之后，你是否对于选择拍摄的场所还有疑惑？其实很简单，根据你所要拍摄的照片风格，无论是在室内还是在室外，到处都有合适的拍摄场所。这一章我们就一起看看，哪些场所最适合拍摄儿童，而在这些不同的场所拍摄的时候又需要注意什么问题。

5.1 在影棚内拍摄孩子

有时候，在影棚内往往能拍摄出更有感觉的照片来。使用影棚内各种造型灯、闪光灯能够制造更多的光线类型，种类繁多的辅助摄影器材也更能提升照片的质量。

影棚内的造型灯

影棚照明可能看起来很神秘、很复杂，但是如果将大型工作室中使用的灯想象成大号的闪光灯或很大的窗户，可能就不会感觉太陌生了。影棚内闪光灯的作用是让摄影师在任何时间和任何天气条件下都能正常地拍摄，并且仍可得到非常自然的效果。影棚照明还允许摄影师对照明进行更多的控制。在摄影影棚中拍摄儿童有着不可比拟的优势，在封闭的影棚中更容易控制孩子。影棚频闪灯所生成的光线品质，与自然光相比更有生气。这些灯实际上都是大型的闪光灯设备，所以使用它们可以清晰地捕捉各种动作。

√ 影棚内的闪光灯和各种造型灯能确保摄影师在任何时间和任何天气条件下都能正常拍摄

曝光模式：手动模式
测光模式：评价测光
光圈：F8
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

散射的主光将被摄人物笼罩在光线中，这是拍摄儿童人像的理想光线。这样可以塑造出美丽的脸部线条，而且非常均衡柔和只要孩子运动范围不会距离灯太远，曝光可以基本保持不变。一个大型散射主光通常不需要独立的辅光，因为高光已经可以“包裹”脸部的所有轮廓。至于辅助光源，通常会选用反光板来补光。拍摄儿童时，不仅主光应该是柔和的，其他如头发光、背景光和辅光都应该是漫射柔化的光源。一个小柔光箱，比如带状光就比较理想。

√ 均匀的光线，干净的背景，最吻合孩子天真、可爱的天性

曝光模式：手动模式 测光模式：矩阵测光 光圈：F8 快门速度：1/125s
感光度：ISO100 曝光补偿：0

PDG

在影棚里拍摄固然比较好，但如果你选择去影楼里请别人拍摄，可能胆小的小朋友就会感到不安，面对陌生的摄影师和陌生的环境，甚至可能会害怕得大哭起来，这样根本无法进行拍摄。如果你有足够用的各种器材，家里的环境也允许的话，完全可以自己动手搭建一个简单的影棚。这样不仅小朋友在熟悉的环境中能够收放自如，倍感好奇，而且也方便你拍摄时使用各种道具。还有些影棚是可以出租的，廉价又实用。如果家里的条件不允许自己搭建影棚，可以选择这种途径。

当影棚准备好以后，你就可以和孩子一起拍摄各种有趣的照片了。你可以让宝宝穿上最漂亮的衣服，拍摄一些特点突出的照片。精心设计背景、巧妙利用玩具，可以很快拍摄出宝宝更加可爱的一面。

√ 影棚内的闪光灯和各种造型灯能确保摄影师在任何时间和任何天气条件下都能正常拍摄，并且摄影者可以精心设计宝宝的服饰，拍摄出另类的照片

曝光模式：手动模式 测光模式：评价测光 光圈：F13 快门速度：1/200s
感光度：ISO100 曝光补偿：0

你还可以把宝宝打扮成像电影或漫画中人物的样子，拍下这些难得的照片。例如，带着哈利·波特的眼镜、穿着蜘蛛侠的衣服、戴上各种颜色的假发，这些照片就会非常有趣。为了让宝宝表现得更好，可以按照宝宝喜欢的漫画中人物的样子，买一些形形色色的服饰精心打扮后，拍出宝宝的可爱照片。宝宝也会非常愿意作出这些喜爱的漫画人物的表情和动作，这样照片会更有趣。

技巧·提示

宝宝打扮得像漫画中主人公的样子，但背后如果是不相衬的壁纸就会严重影响拍摄效果。最好能够利用彩色纸或衬布装饰一下，才能得到满意的效果。如果你觉得去买这些道具太麻烦或比较浪费的话，也可以利用自己的小物件打扮一下宝宝，在宝宝的头上围块围巾，再利用各种各样颜色的化妆品打扮宝宝，看起来会很搞笑，拍摄出来的效果可想而知。

√ 还有比这种可爱又好笑的照片更能让人捧腹的吗？

曝光模式：手动模式　快门速度：1/125s
测光模式：中央重点测光　感光度：ISO100
光圈：F8　曝光补偿：+0.3EV

√ 在影棚还能制造出像在室内大落地窗前的自然光线

曝光模式：手动模式　快门速度：1/125s
测光模式：点测光　感光度：ISO100
光圈：F8　曝光补偿：0

5.2 在家尽情享受儿童摄影的乐趣

宝宝在家中表现得最自然，在阳光的照耀下，听着柔和的音乐，会有更好的心情拍摄出好照片。

在家中拍摄和在影棚拍摄都属于室内拍摄，但不同的是，在家中拍摄一般都是

使用自然光。或自然光和各种室内灯光的混合光线。在室内利用窗户自然光拍摄儿童照片，最好是在距离窗户1～3m的地方拍摄，这是光线效果最好的地方，其距离的远近，要视窗口的大小、光线的强弱而定。如能利用朝北的窗户光线最好，这种光线非常柔和，最适合拍摄儿童。整个白天的不同时刻都能拍摄出较好的儿童照片。

技巧·提示

如果室内光线不足，一定要把闪光灯关闭之后再拍摄。如果发现不能保证足够的快门速度，完全可以将感光度的ISO数值提高。现在的数码相机像素一般都很高，只要不把感光度数值调得过高，一般都能保证画面的质量。

√ 在家中能够拍摄出生活气息很浓重的、更加自然的照片

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
光圈：F1.6
快门速度：1/200s
感光度：ISO400
曝光补偿：+0.3EV

在儿童熟悉的环境中拍摄，可以让儿童们感觉非常舒服，并且得到的照片更有意义，可以让人们回忆起童年时代在家中的生活：喜欢的玩具、舒适的卧室等。如果孩子喜欢，可以让他们在床上跳几分钟，你就能得到非常有趣的照片，尽管在床上跳是平时不被允许的事情。

有人说：“家庭成员的脸是一个魔镜，看看我们爱的人，我们会看到过去、现在和未来。”在家里拍摄的时候，当然不要忘记拍摄几张家庭合影。拍摄时要注意调动宝宝和自己的情绪，让照片流露出温柔的亲情。

在家里拍摄宝宝的照片，还有一个非常重要的题材，那就是宝宝的生日照片。生日照片是儿童成长记录中一个重要的组成部分，在许多家庭相册或儿童专集相册中占有一定地位。生日照是孩子在一定阶段成长的缩影，生日这一天往往是孩子一年中最高兴的一天，必然有许多值得拍摄的珍贵内容。

√ 和孩子一起拍下具有纪念意义的家庭合影照片

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
光圈：F2.8
快门速度：1/60s
感光度：ISO800
曝光补偿：+0.3EV

√ 庆祝自己的两岁生日

曝光模式：光圈优先
测光模式：评价测光
光圈：F2.8
快门速度：1/100s
感光度：ISO1600
曝光补偿：+0.3EV

不少家庭流行拍摄一种多年延续的、固定的生日照片，即每年过生日都在同一个地点拍摄一张照片，每次拍摄的画面背景基本相同，儿童的姿势也基本照旧。这样，多年后得到一组连续的照片，就能显示出儿童随着时间的推移、年龄的增大而发生的变化，真实地记录下孩子的成长过程。

要拍好这样的照片，可在自己家中找个不太会发生变化的地方，安排一个尽量简单的背景，以后每年的同一时间都在那里拍摄。可以拍摄半身像，也可以拍摄全身像。拍摄的时候，尽量根据前几年的拍摄构图和光线条件，儿童的表情和姿势也尽量与以前保持一致，并要使用同样的相机和镜头。只有这样，才能进行比较，才能记录下随着时间的推移在孩子身上发生的诸多变化。

显然，这些传记式的照片会给你的孩子带来欢乐和对已流逝时光的追忆，要比刻在门框上的身高标记更具有吸引力。

技巧·提示

在生日那天拍摄有趣味的烛光照片，也是生日照片一种非常重要的表现形式。用烛光作为主要光源进行拍摄，需要注意的是曝光问题。蜡烛光作为一种点状光源，其亮度很低，照明的范围也很有限，并且照度会随距离的增大而明显减弱。所以，拍摄烛光照片一般都以近距离特写为主。拍摄时尽量将速度放慢，光圈尽量开大。拍摄时应该使用三脚架，用不同的曝光组合多拍几张，以选取最佳的拍摄效果。

5.3 在公园里拍摄

好动爱玩是孩子的天性，在欢乐的游戏活动中最能体现出孩子天真活泼的性格和无忧无虑的神态。小孩子都喜欢去公园里玩耍，这里景色优美，又有很多的娱乐设施，更重要的是那里有欢乐的游戏氛围。所以，在公园里拍摄也是不错的选择。

√ 孩子在公园里能够尽情地奔跑和玩耍，这里清新的气息非常适合拍照

曝光模式：光圈优先　测光模式：点测光　光圈：F2.8　快门速度：1/1200s
感光度：ISO100　曝光补偿：0

风和日丽，阳光灿烂，是去公园的最好时间。但实践却使不少摄影师发现，在公园里拍照并非总能获得满意的结果。这是为什么呢？读读下面的建议，或许能给你一些启迪。

首先，要避免阳光直射。明媚的阳光能提供良好的照明条件，使景色有生气、色彩饱和，并为使用高速快门和小光圈提供有利条件。但是，强烈的阳光也会带来问题，最突出的是这种耀眼的光线会使人睁不开眼睛。同时，高角度的直射阳光还会在人的脸部造成浓重的阴影，损害孩子的形象。所以，晴朗的天气在公园拍摄，应该多让孩子处于侧光下，尽量不要直接面向太阳。

✕ 强光下红色的滑梯会让孩子的皮肤偏红

第二，要避免与有色环境过近。在明亮的光线照射下，物体的反光性会增强，在这种情况下，人物应该尽量离那些有明艳色彩的景物远一些，否则那景物的色彩会直接映射到人物身上，造成皮肤偏色。比如，公园里的滑梯，有时颜色会很刺，拍摄时要非常注意。

第三，要避免阳光在头顶的时候让孩子站立在光滑的地面上，特别是颜色浅淡的地面。这样会形成强烈的反光，从下朝上对人物进行反光的照射，往往会造成一种恐怖效果，应该尽量避免。

第四，尽量不要在树的旁边拍照。光线和影子是相辅相成的，光线越强，影子就越浓重。当人物站在树的旁边时，阳光时常会把树叶的投影落到人物的身上、脸上，造成阴影斑驳的后果，有损画面的美感。

第五，尽量不要采用高感光度拍摄。在晴空烈日下，光线的强度已经很高。如果再采用高感光度拍摄，往往会迫使光圈收得极小，或无法使用稍慢一些的快门速度。这些情况都会给创意摄影带来某些方面的限制。

第六，避免完全依赖自动曝光档。不少摄影爱好者在户外拍照时喜欢设置为自动曝光，其实自动曝光只能处理一些普通的情况，遇到大面积亮或大面积暗的情况，或逆光等情况时，便无法应对。所以，必须根据某些特殊情况进行相应的调整。

✕ 在树的旁边拍照会在脸上形成斑驳的阴影

第七，忌穿反光过强的服装。在强光下拍摄，被摄者如果穿反光性强的衣服，人就会在强光下变得雪白一片或者产生大面积光斑，使衣服的质感难以体现。

5.3.1 鲜花簇拥的北小河公园

大地绿草如茵、繁花似锦之际，正是孩子们在大自然美妙如画的景色中摄影留念的最佳季节。用生机勃勃的景色做衬景，来表现孩子的身影，更能表达出生活的美好、孩子的可爱。

北小河公园就是一座非常美丽的公园，这里到处都是鲜花簇拥。当孩子置身于花丛中，此时拍远景照是比较适宜的，可以渲染出春花烂漫的繁茂景象和人物徜徉于花海中的欣喜神态。在拍摄这样的场面时，最好采用短焦距的广角镜头：一方面，能够拥有较标准镜头或长焦距镜头宽广得多的视野，可将更多绚丽的花纳入画面；另一方面，广角镜头的景深大，能够保证位于前景的花、位于中景的人物及位于人物身后的作为背景的花都呈现清晰状态。当然，此时对焦也有些技巧，最好是将焦点聚于画面下部三分之一处，同时使用F16以下的小光圈。这样，景深范围会变得很大。

技巧·提示

横竖构图对于展示花的气势也有不同的效果。用横幅画面来表现花景，画面上会产生一种宽阔之态，给人以舒展的感觉。如用竖幅画面来描写，花景的宽阔感会相应减小，但纵深感却会得到加强，烂漫的花似乎从脚下一直延伸到了地平线上。

不止大片的花海能够衬托孩子的活泼可爱，部分小花也同样能衬托孩子的天真、纯洁。采用中长焦或长焦距镜头拍摄近景照或特写照时，可以让人们详尽地观察到花的美。与拍摄远景照和中景照不同的是，在拍摄近景照或特写照时，可以有更多的主动性来选择光线、处理衬景、安排画面的色彩与影调，使照片呈现出不同寻常的景象。如果说，拍远景照片和中景照片强调的是真实的记录，那么在拍摄近景照片的时候则偏重艺术性的描绘。

√ 鲜花簇拥的北小河公园

曝光模式：光圈优先
测光模式：点测光
光圈：F2.8
快门速度：1/250s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

5.3.2 回归自然——南戴河

夏日里带孩子到海滨或湖畔度假、嬉水，无疑是人生的一大乐事。在美丽的南戴河拍照，拍摄孩子游泳的画面、挖沙的照片，是非常有意思的。但是，在水边给孩子拍照和在陆地上拍摄确实有点不同，总的来说应该注意以下事项。

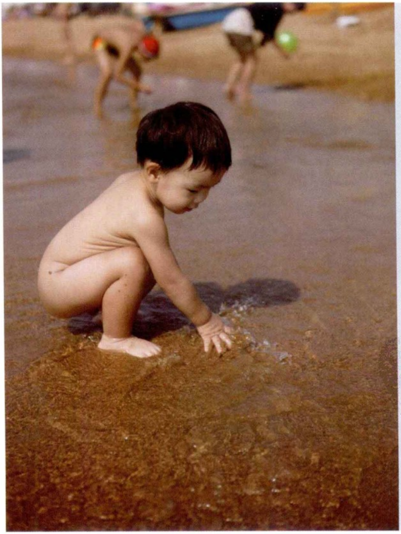
1.测光宜近不宜远。在海边拍照，由于四周环境辽阔，无论是浩瀚的水面，还是无垠的天空，其亮度通常都大大高于处于此环境中的人物。如在拍摄前进行测光，必须将测光表移至人物的近处，以避开环境光线对测光的干扰，这样所测得的数据才更加正确。否则，测出的数值通常是周围环境的亮度。依照这个结果拍摄，人物会变得灰暗。

2.要善于利用辅助光。海边日出或日落之时的景色最美，但此时光线最弱，人物则会变得漆黑一片。在彩霞的环境中拍摄，必须用闪光灯作辅助光。具体的曝光值应

该先按照灯与人物之间的距离来确定光圈数，然后再根据彩霞的具体亮度来定下与光圈相适应的快门速度。

3.不要轻视滤光镜的作用。在海边拍摄时，熟练运用各种滤光镜，常会给照片带来意外的好效果。镜头前装一片天光镜，不仅能有效地去除海天疆域中的紫外线所引起的雾感，还能吸收少量的蓝光和绿光，改善色彩平衡，人物的肤色也会显得红润健康。再如使用偏光镜，能有效地过滤掉画面中存在的不少杂乱光线，还能使原先浅蓝色的天空变得蔚蓝深沉，有力地强化画面的色彩效果。

4.要选择合适的站立位置，注意自己和相机的安全。被摄者不宜直接站立在水中，因为这样容易被汹涌的潮水所冲倒，而且潮水也严重威胁着摄影者的相机。被摄者站立的最好位置是临水的礁石，人既不会被浪涛击倒，又能拍摄出壮观的波涛形象。



√ 碧波荡漾的南戴河

曝光模式：光圈优先模式
测光模式：评价测光
光圈：F8
快门速度：1/125s
感光度：ISO100
曝光补偿：0

06
数码影像馆

第六章
修饰照片和照片展示

很多人认为，使用计算机处理数码照片是专业人员才能胜任的工作。其实，这些工作很简单，很多软件都针对家庭用户提供了简单易用的图像处理功能，让你可以轻松完成对照片的修饰工作。而一股个性化的风潮已经非常盛行，就是将自己拍摄的照片通过计算机编辑后再上传至各种媒体，让更多的人来分享。我们也可以把宝宝的照片展示出来给大家看，让生活增添乐趣。

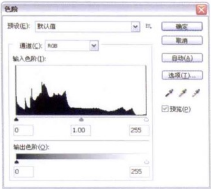
6.1 利用色阶对照片进行基本的修饰

Photoshop CS4是Adobe 公司推出的一款专业的图形图像处理软件，功能强大、操作便捷，为设计工作提供了一个广阔的表现空间，使许多难以实现的效果变成了现实。

我们在观看拍摄完成的照片时，常常对照片的曝光、对比度和色彩平衡都不是很满意。运用Photoshop CS4中的“色阶”命令，可以通过调整照片的暗调、中间调和高光的亮度级别来矫正图像的影调，包括反差、明暗和图像层次，以及平衡图像的色彩。

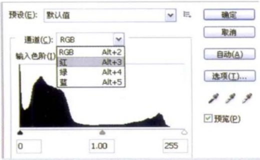
首先，我们来认识一下“色阶”命令的对话框。先在Photoshop CS4软件中将所需要调整的照片打开。然后，执行“图像”>“调整”>“色阶”命令，打开“色阶”对话框。如下图所示。

原始文件



“色阶”对话框

在“通道”下拉列表中，可以选择所要进行色调调整的颜色通道，拖动直方图下方的滑块或在滑块下方的文本框中输入数值，可以对图像的中间调进行调整。



“通道”选项

调整图像的中间调

在“色阶”对话框中，分别拖动暗部、亮部的滑块或在相应滑块下方的文本框中输入数值，即可调整图像的暗部或亮部。

调整图像的暗部

调整图像的亮部

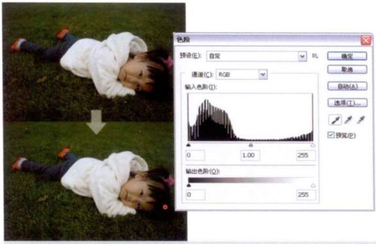
在“输出色阶”选项的文本框中输入数值或拖动两侧的滑块，可以调整图像整体的亮度和暗度。

设置“输出色阶”选项

在“色阶”对话框的右侧有3个“吸管”工具，分别为“在图像中取样以设置黑场”、“在图像中取样以设置灰场”和“在图像中取样以设置白场”工具。使用它们可以在视图中重新定义最暗颜色（黑场）、最亮颜色（白场）以及中间调（灰点）。色阶明亮将根据这些设置，重新设置图像的色调。

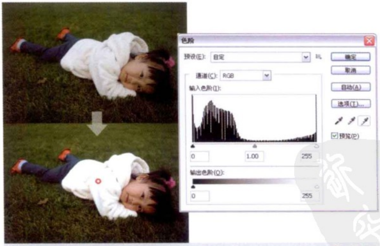
图中红框内从左至右分别为“在图像中取样以设置黑场”、“在图像中取样以设置灰场”和“在图像中取样以设置白场”工具

我们先来介绍一下如何在图像中取样以设置黑场。首先，将“色阶”对话框恢复到打开时的状态，选择在“图像中取样以设置黑场”工具，在视图中单击。将该点的像素转换为黑色，整个图像会随着该像素的转换而进行相同量的转换。



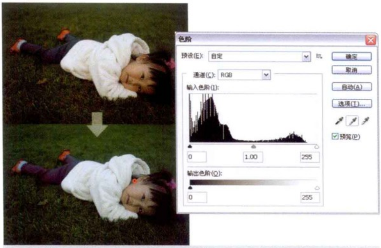
设置黑场，选择图中红点位置

将图像恢复，选择“在图像中取样以设置白场”工具，在视图相应的位置单击，将该点的像素转换为白色，整个图像会随着该像素的转换而进行等量的转换。



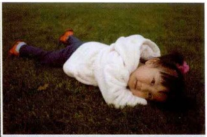
设置白场，选择图中红点位置

再次恢复图像，选择“在图像中取样以设置灰场”工具，在视图相应的位置单击，通过调整每个通道的中间调，使该像素成为中性灰色。



设置灰场，选择图中红点位置

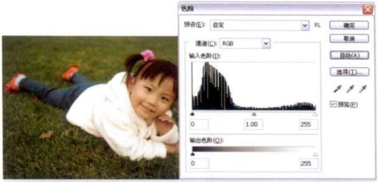
然后，我们通过对图像设置黑白场来调整图片的整体色调关系，使灰暗的画面色调变得明快、亮丽。



处理以后的图像，和原始文件相比较，明亮了许多

使用自动调整

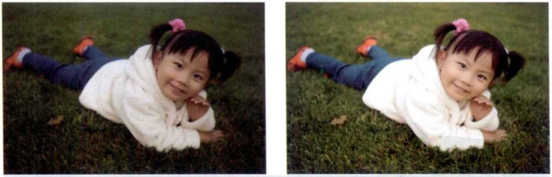
色阶对话框还提供了自动调整为图像色调的功能。首先在Photoshop CS4软件中打开所要修饰的照片，然后按下“Ctrl＋L”键，打开“色阶”对话框。单击对话框右侧的“自动”按钮，色阶命令将根据图像像素的分布自动对图像进行调整，如下页图中所示：



自动调整

单击“色阶”对话框右侧的“选项”按钮，打开“自动颜色校正选项”对话框，更改对话框内的选项设置，可以设置自动校正颜色功能，如右图所示：

“自动颜色校正选项”对话框



进行调整之前和之后的效果对比

技巧·提示

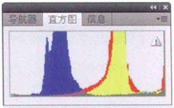
色阶的自动命令要慎用，因为这个调整有时候是不完全准确的，有时候会把原本冷色调的照片调成暖色调，而暖色调的照片却调成了冷色调。这是因为自动调整是按照RGB的三个通道自动调整的，也就是说，如果蓝色通道的色彩偏少的话，色阶会自动把这个色彩补足，补得和其他通道一样多，因此而容易造成严重的偏色现象。因此，不是每张照片都适合使用这个命令。

使用“色阶”命令调整图像

了解了“色阶”对话框之后，下面介绍几种使用“色阶”命令调整图像的方法。

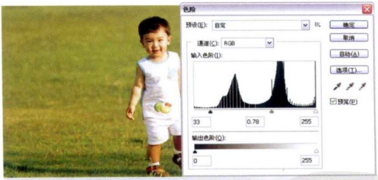
首先在Photoshop软件中打开需要修饰的照片，打开“直方图”面板，观察直方图可以看到，该图像的整体色调偏亮，缺少暗色调。

原始文件



在直方图中观察图像

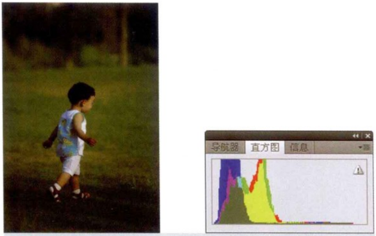
执行“图像”→“调整”→“色阶”命令，打开“色阶”对话框，参照下图所示设置对话框的参数，使图像变暗。



使图像变暗

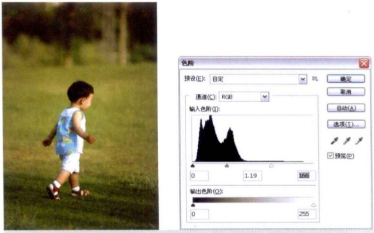
调整偏暗的图像

打开所要修改的照片，并观察“直方图”面板，可以看到该图像整体色调偏暗是因为缺少亮调，如下图所示。



打开图像并观察直方图

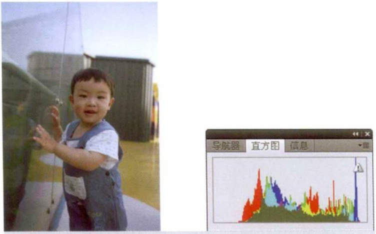
按下“Ctrl+L”快捷键打开“色阶”对话框，拖动对话框中的滑块，使图像变亮，如图所示：



使图像变亮

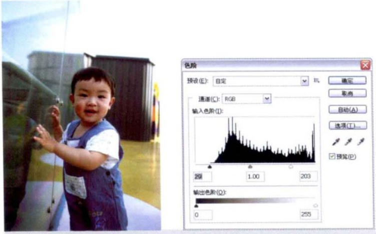
调整偏灰的图像

打开需要修饰的照片文件，查看直方图可以看到该图像偏灰，缺少暗调和亮调，如下图所示。



打开图像并观察“直方图”

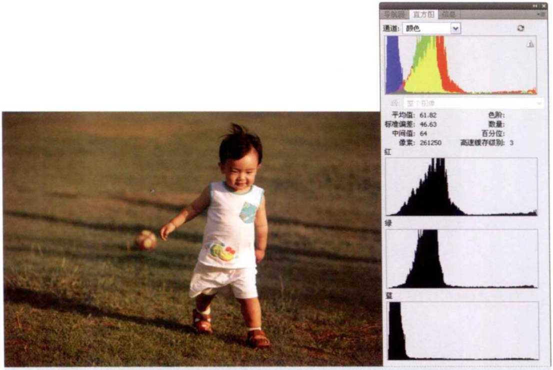
打开“色阶”对话框，参照下图所示，设置对话框，调整图像的对比度。



调整图像的对比度

调整偏色的照片

打开所要修饰的照片文件，查看图像各个通道的直方图，在直方图中绿通道和蓝通道中的信息大部分都处于暗部，而红色通道的信息大部分处在暗部和中间色调区域，整个图像的颜色偏红，如下图所示。



打开图像并观察“直方图”

打开“色阶”对话框，单击“通道”选项的下拉按钮，在弹出的下拉列表中选择“红”通道。向右拖动暗部的滑块以减少红色信息，如图所示。

要减少红色信息，也可以间接地增加绿色和蓝色通道来实现，分别选择绿、蓝通道，然后向左拖动亮部的滑块使绿色和蓝色的信息增加。

设置“红”通道

增加蓝色和绿色信息

修改完毕后单击“确定”按钮，完成图像的调整。

调整后的最终效果

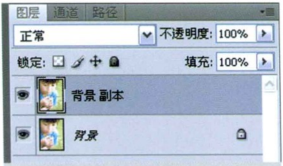
6.2 用柔光滤镜制作漂亮的照片

在很多情况下，照片并不见得越清晰越好。我们有时也会考虑为照片增添一些浪漫柔和的色彩，或是将影像变得扑朔迷离，如梦如幻。这种让影像柔化的过程叫做柔光摄影法。

我们都知道，拍摄时如果使用柔光镜就可以获得这种效果的照片。但是，对于前期拍摄没有使用柔光镜的照片，使用Photoshop软件也可以轻松获得柔光效果，从而让小朋友的照片更漂亮。

首先启动Photoshop软件，打开要做成柔光效果的照片，并复制图层，如下图所示。

原始图片



复制图层，创建“背景 副本”

执行菜单栏中的“滤镜”>“模糊”>“高斯模糊”命令，打开“高斯模糊”对话框”，如下图所示设置对话框。设置完毕后，单击“确定”按钮，为图像添加“高斯模糊”效果，然后在“图层”面板中，将该图层的不透明度设置为60%。

执行“高斯模糊”效果

将“背景副本”的不透明度设置为60%

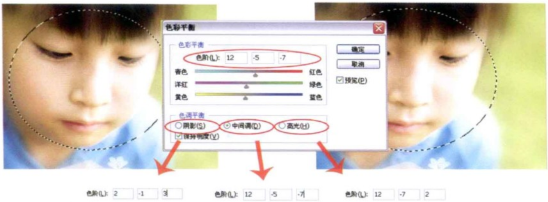
单击“图层”调板底部的“添加蒙版”按钮，为“背景副本”图层添加图层蒙版。设置前景色为黑色，然后使用工具箱中的“画笔”工具，在图层蒙版上进行涂抹，使人物图像的中间部分不受模糊影响。

在“背景副本”图层上添加蒙版进行编辑

在“图层”面板中，复制“背景副本”，创建“背景副本2”，并对该图层的图层蒙版进行修改，增强图像的柔化效果。如下图所示：

添加“背景副本2”增强图像的柔化效果

选择工具箱中的“椭圆选框”工具，在人物的脸部绘制，单击“图层”面板底部的“创建新的填充或调整图层”按钮，在弹出的菜单中选择“色彩平衡”命令，打开“色彩平衡”对话框，参照下图所示设置对话框。设置完毕后，关闭对话框。



对人物面部的色彩平衡做局部调整

下面，我们来看一下做柔光效果前后的对比吧。

原始照片

做完“柔光”效果以后的文件

6.3 创建自然的黑白照片

黑白照片的拍摄在传统摄影中占有很重要的地位，一张明暗色阶掌握良好的黑白照片往往比彩色照片更有味道。儿童照片做成黑白照片，会多一分永恒感。那么，现在就来看看如何将彩色照片转换为黑白照片吧。

使用“影像”>“调整”>“黑白”来做进阶的黑白照片设定。

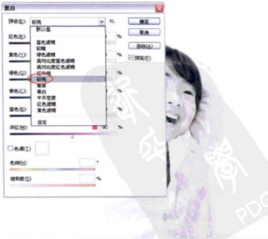
照片原图

转换黑白

完成效果

你可以按下“自动”，或是试试它内建的一些选项，你会发现黑白照片有很多不同的表现方式。

“黑白”选项的自动模式效果



“预设集”中的“较亮”效果

不过，最佳的黑白照片效果通常还是要靠我们自己去设定，设定的诀窍就在于观察原本彩色照片的背景或人物所穿的衣服。以本例来说，小男孩的外套是白色的，里面的T恤是蓝色的，还要保留小脸蛋红扑扑的效果。

对影响画面效果的蓝色、红色和黄色做主要调整

6.4 制作油画效果

油画效果比较适合画面气氛比较安静、唯美的照片。首先运行Photoshop CS4软件，打开需要制作油画效果的照片。然后在“图层”面板中，拖动“背景”图层至面板底部的“创建新的图层”按钮处，复制“背景”图层，创建“背景 副本”图层。接着选择菜单栏中的“滤镜”＞“艺术效果”＞“干画笔”命令，打开“干画笔”对话框。设置完毕后，单击“确定”按钮，关闭对话框。

对“背景 副本”图层做“干画笔”效果

在“图层”调板中，复制“背景副本”图层，创建“背景副本2”图层，然后选择菜单栏中的“滤镜”>“艺术效果”>“绘画涂抹”命令，打开“绘画涂抹”对话框。如图所示设置对话框。设置完毕后，单击“确定”按钮，关闭对话框。

对“背景 副本2”图层做“绘画涂抹”效果

复制“背景副本2”图层，创建“背景副本3”图层，执行菜单栏中的“滤镜”>“风格化”>“浮雕效果”命令。打开“浮雕效果”对话框，参照下图所示设置对话框。设置完毕后，单击“确定”按钮关闭对话框。然后，选择菜单栏中的“图像”>“调整”>“去色”命令。在“图层”调板中，将“背景副本3”图层的混合模式设置为“叠加”，如下右图。

对“背景 副本2”做“浮雕效果”

将“背景 副本3”图层的混合模式设置为“叠加”

在“图层”调板中复制“背景”图层，创建“背景副本4”图层。然后，将该图层拖动到调板的最上方。执行菜单栏中的“图像”>“调整”>“去色”命令，将该图层的混合模式设置为“叠加”。如下图所示。

将“背景副本4”执行“去色”命令并设置为“叠加”

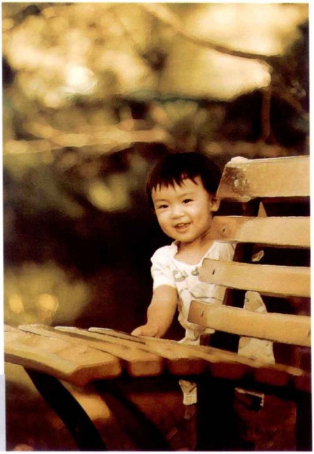
按下“Ctrl+A”快捷键将图像全选，按“Ctrl+Shift+C”组合键，执行“合并拷贝”命令，再按“Ctrl+V”组合键，粘帖图像。在“图层”面板中，生成“图层1”。接着复制“背景”图层，创建“背景副本5”图层。将该图层拖动到面板的最上方，单击“图层”面板底部的“添加图层蒙版”按钮，为“背景副本5”添加图层蒙版，设置前景色为黑色，然后使用工具箱中的“画笔”工具，在该图层蒙版上进行编辑，使人物的脸部图像不受添加效果的影响，如下图所示。

将所有图像合并拷贝，添加“背景副本5”图层并编辑

单击“图层”面板底部的“创建新的填充或调整图层”按钮，在弹出的快捷菜单中选择“色相/饱和度”命令，打开“色相/饱和度”对话框。如下图所示设置参数，设置完毕后，关闭对话框。

设置“色相/饱和度”

在“图层”面板中，将刚创建的“色相/饱和度1”图层的不透明度改为60%。保持前景色为默认状态，然后使用工具箱中的“画笔”工具，在该图层的图层蒙版上进行编辑，如下图。



调整“色相/饱和度1”，并展示最终效果图

6.5 制作染色玻璃效果

在看惯了太多的普通照片，有时需要创作出一幅与众不同的照片。本例应用了Photoshop的各种混合模式以及滤镜、图层蒙版等，来创作出一张颜色厚重且背景具有染色玻璃效果的艺术照片。

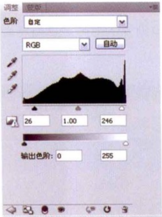
运行Photoshop软件，打开照片文件。

单击创建新的填充或调整图层按钮，在弹出的菜单中选择“色阶”命令，图层面板中自动生成“色阶 1”调整图层，然后在弹出调整面板中进行参数设置。

原始文件

调整背景“色阶”

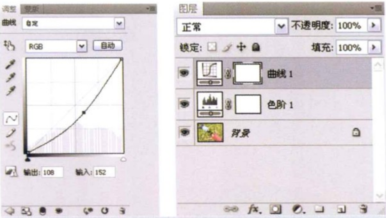
在“调整”面板中设置完“色阶”命令的参数后，关闭“调整”面板。这样做是为了突出照片的高光和阴影，可以观察到画面中的影调已有所改善。



调整色阶

调整色阶后的照片效果

下面我们要降低人物周围景物的亮度，以突出主体人物。单击创建新的填充或调整图层按钮，在弹出的菜单中选择“曲线”命令，图层面板中自动生成“曲线 1”调整图层，然后在弹出调整面板中进行参数设置。



调整曲线

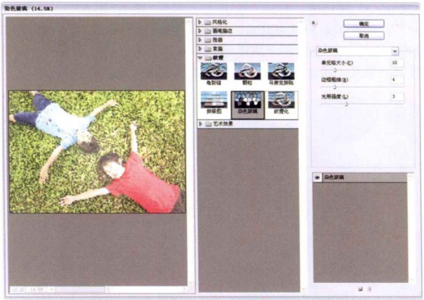
在“调整”面板中设置完“曲线 ”命令的参数后，关闭“调整”面板，可以观察到画面中的图像整体亮度降低了。下面，我们要将人物图像的亮度恢复到原来的状态。

单击“曲线 1”的图层蒙版缩略图，设置前景色为黑色，使用画笔工具设置适当的画笔大小和透明度后，在图层蒙版中人物图像所在的位置进行涂抹。

在“曲线 1”的图层蒙版中进行涂抹，使调整图层不影响涂抹的部分，从而将人物图像的亮度恢复到原来的状态。

将人物图像的亮度恢复到原来的状态

下面，制作“染色玻璃”效果。按“Ctrl+Shift+Alt+E”快捷键，执行“盖印”操作，得到“图层 1”，设置前景色为白色，背景色为黑色，选择“滤镜”>“纹理”>“染色玻璃”命令，设置弹出对话框中的参数后，即可得到染色玻璃的效果。

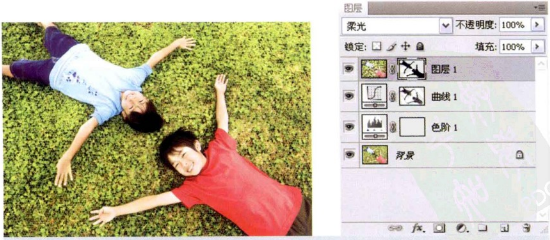


制作“染色玻璃”的效果

设置“图层 1”的图层混合模式为“柔光”，将“图层 1”中的染色玻璃图像和下方的正常照片混合在一起，使照片中的图像清晰起来且具有染色玻璃的纹理。下面，我们要将人物身上的染色玻璃纹理去除。

单击添加图层蒙版按钮，为“图层 1”添加图层蒙版，设置前景色为黑色，使用画笔工具设置适当的画笔大小和透明度后，在图层蒙版中人物的身体上的位置进行涂抹。

在“图层 1”的图层蒙版中进行涂抹，使涂抹部分的图像隐藏，从而将人物身上的染色玻璃纹理去除。



将人物身上的染色玻璃纹理去掉

按“Ctrl+J”快捷键，复制“图层 1”得到“图层1副本”，设置其图层混合模式为“柔光”，图层不透明度为50%，增强染色玻璃纹理。选择“滤镜”>“模糊”>“高斯模糊”命令，在弹出的“高斯模糊”对话框中进行参数设置。设置弹出对话框中的参数后，单击“确定”按钮，即可将染色玻璃纹理柔化。

将染色玻璃纹理柔化

下面我们要降低背景图像的颜色饱和度，单击创建新的填充或调整图层按钮，在弹出的菜单中选择“黑白”命令，图层面板中自动生成“黑白 1”调整图层，然后在弹出调整面板中进行参数设置。

降低背景图像的颜色饱和度

在“调整”面板中设置“黑白 ”命令的参数后，关闭“调整”面板，可以观察到画面中的图像整体变为黑白图像。因为我们要调整背景图像的饱和度，所以下面就要将背景图像以外的区域恢复到原来的状态。

单击“黑白 1”的图层蒙版缩略图，设置前景色为黑色。使用画笔工具设置适当的画笔大小和透明度后，在图层蒙版中背景图像以外的区域进行涂抹。最后，将不透明度改为50%，这样人物就被凸显出来了。

最终效果

6.6 儿童照片展示画廊

如果用数码相机拍摄照片，冲洗或打印照片时会有非常多的选择。不仅可以对相同的图像进行裁切来获得不同的效果，可以将颜色改为黑白进行裁切来获得不同的效果，还可将颜色改为黑白并进行打印，甚至可以在很多网站上创建在线画廊。

在前面，我们已经大致地了解了如何使用Photoshop对照片进行润饰、修改和裁切图像，然后可以创建自己的自定义故事板，并在其中添加你的作品。故事板需要使用多幅照片中的图像来讲述较长的故事，这是一幅图像所无法完成的。首先，在Photoshop中新建文档，其大小是最终故事板所需要的大小。然后，打开要在该故事

板项目中使用的多幅图像。使用移动工具将每幅图像拖放到原始的空白文档上，按Ctrl+L快捷键改变文档上的每幅图像，并根据需要调整大小。创建故事板会让你觉得非常有意思。

此外，无需太多的资金就可以拥有自己的数码相册，这其中印刷的每一页都是你自己的图像。你可以查看网上的在线商城，了解您可以自定义的布局模板、字体和语言的精装书价格，挑选一些最喜欢的图像并从中寻找乐趣吧。

展示自制的故事板

在我们常用的图片处理软件中，还有两款非常实用的软件。

光影魔术手：目前非常流行的便捷图片处理软件，操作界面非常简单且人性化，主要针对数码照片的画质改善和后期效果处理。该软件内置的功能包括精美相框、艺术照、专业胶片效果、人像快速美容等功能，并且可以在线下载多种图片装饰新增工具。

ACDSee：具有强大的图形文件管理功能，是一款非常好用的看图软件，兼容性非常好，可以打开包括ICO、PNG、XBM在内的20余种图像格式，并且可以高品质地快速显示、批量转换文件大小、对图片进行简单的亮度及色彩调整。

玩转儿童数码摄影的乐趣

WANZHUAN ERTONG SHUMA SHEYING DE LEQU

上架建议：摄 影

ISBN 978-7-5609-6126-2

9 787560 961262

定价：38.00元

责任编辑：杜月朋
封面设计：唐 宇